

# சிக்த மருத்துவம் என்னும் நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்

ஆசிரியர்  
மருத்துவப்புவர்  
டாக்டர். ச. ஆறுமுகநாதன்  
ஆர்.ஈ.எம்.பி

சண்முகானந்தா புக் டிப்போ

87, T.K. முதலி தெருவு,  
சூர். சென்னை-600 112.





# சித்த மருத்துவம்

என்னும்

## நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்

மணவரங்கை மகிழ்ச்சிக்கும்  
மருத்துவத் தேர்வுக்கும் பாடநூலாய் அமைந்தவை



ஆசிரியர்:

பெரும்புலவர் கவிமணி டாக்டர்

**ச. ஆறுமுகநாதர்**

மருத்துவ அலுவலர் (ஓய்வு)

(வடபழநி ஆண்டவர் திருக்கோவில்)

சித்த மருத்துவ ஆய்வாளர்



பதிப்பமைப்பு:

ஓம் சங்கரானந்தர் மருந்தகம் மற்றும் சித்தா-ஆயுர்வேத  
குருகுலம் & பாவலர் பதிப்பகம் விஸ்வநாதப்பேரி-627783  
நெல்லை மாவட்டம்

---

ஐந்தாம் பதிப்பு வெளியிட்டோர்:

**சண்முகானந்தா புக் 'டிப்போ**

67, T.K. முதலி தெரு, குகை,

சென்னை-112

பதிப்புரிமை ஆசிரியருக்கு

காபிரைட்)

(விலை ரூ. 40)

# நூல் விபரம்

சித்த மருத்துவம் என்னும் நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்

ஆசிரியர்: பெரும்புலவர், சுவிமணி டாக்டர்  
ச, ஆறுமுகநாதர்

முதற் பதிப்பு 1973  
இரண்டாம் பதிப்பு 1983  
மூன்றாம் பதிப்பு 1991  
நான்காம் பதிப்பு 1994  
ஐந்தாம் பதிப்பு ஆகஸ்ட் 1997.

பதிப்புரிமை ஆசிரியருக்கு.  
தாளின் தன்மை: செய்தித்தாள்  
நூலின் அளவு 1/8 கிரவுன்  
அச்செழுத்து அளவு 10 புள்ளி.  
பக்கங்கள் 214,  
படிகள் 1000,  
நூல் விலை ரூ. 40

அச்சிட்டோர்: சீனிவாசர் அச்சகம், 67, டி.கே.முதலி தெரு  
குளை சென்னை-112.

பதிப்பிட்டு அமைப்பு: ஓம் சங்கரானந்தர் சித்தா மருந்தகம்  
சித்தா-ஆயுர்வேதா குருகுலம், பாவலர் பதிப்பகம்  
விஸ்வநாதப்பேரி 627763 நெல்லை மாவட்டம்  
22. தேவராசு தெரு, எம்.ஜி.ஆர், நகர் சென்னை-88,  
9, வேம்படி தெரு கல்விடைக்குறிச்சி-627416  
திருநெல்வேலி மாவட்டம் தமிழ்நாடு.

வெளியிட்டோர்: சண்முகானந்தா புத்தக நிலையம்  
67, டி.கே. முதலி தெரு, குளை, சென்னை-112



## பொருளடக்கம்

வரிசை  
எண்

- 1 வெற்றிக் கணபதி போற்றி
- 2 வரலாற்றில் சித்த மருத்துவம்
- 3 தமிழ்த் தாய் வாழ்த்து
- 4 அகத்தியர் நிலங்களும் மற்றும் சித்தர்கள் நூல்களும்
- 5 மருந்துலப் பேராசிரியரும், மருத்துவப் புலவரும்
- 6 அணிந்துரை
- 7 பதிப்புரை
- 8 முகவுரை
- 9 அன்னை பராசக்தி அருள் லேண்டல்
- 10 தீராதநோய் தீர்க்கும் திறமான சிகிச்சை
- 11 பொது வினாவிடை குவியல்
- 12 உடற்கூறும் தத்துவங்களும்
- 13 ஆறு ஆதாரங்களில் சுவாசம் நடக்கும் அளவுகள்
- 14 தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்கள்
- 15 பெண்கள் பூம்பெய்தலும் பேறுகாலமும்
- 16 மருத்துவரின்னும் நாடி நடை - விபரமும்
- 17 தமிழ் மருந்து
- 18 மருந்து செய்யும் விபரம்
- 19 மருத்துவ மறைமொழிகள்
- 20 மருத்துவ அளவைகள்
- 21 பல்வேறு பிணி நீக்கும் முனிகைகள்
- 22 முப்பத்திரண்டு அக-வெள் மருந்துகள்
- 23 வினாத்தாள் எப்படி இருக்கும்
- 24 விடை எழுதுதல் எப்படி?
- 25 மருந்துகளை சுத்திகரிப்பது எப்படி?
- 26 பாழான சரக்குகளும் நஞ்சு முறிவுகளும்
- 27 மருந்து தரும்போது மறக்காத கட்டுப்பாடுகள்
- 28 விஷகடிகள் விபரமும் மருந்துகளும்
- 29 வள்ளுவரும் வண்டமிழ் மருந்துகளும்

# இந்நூலாசிரியர்

பெரும்புலவர் கவிமணி டாக்டர் ச. ஆறுமுகநாதர்

மருத்துவ அலுவலர் (ஓய்வு) வடபழநி ஆண்டவர் திருக்கோவில், விஸ்வநாதப்பேரி நெல்லை சீமையைப் பிரப்பிடமாகக் கொண்டவர்.

குறுநில மன்னர்கள் கோட்டை மருத்துவ ச்சித்தர்கள் மரபு வழிவந்த பெற்றோர்கள் வழியிலும் குறுநில வழியிலும் தீராத நோய்களைத் தீர்க்கும் திறத்தினராய் விளங்கலுடன் நெல்லை சீமை விஸ்வநாதப்பேரி கல்லிடைக்குறிச்சி இலங்கை சென்னை போன்றவற்றில் வாழ்ந்திருந்தபோது கல்வி மருத்துவம் இலக்கியம் ஆகிய துறைகளில் பட்டமும் அரசினர் பதிவும் பதவியும் பெற்ற பேரளராசாய்விளங்கி வருகிறார்.

இவர் 1947 முதல் இலங்கையிலும் இந்தியாவிலும் வெளிவந்த பிரபல ஏடுகளிலெல்லாம் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கான கவிதை கட்டுரைகளும் எழுதி வந்ததுடன் சமுதாய சீர்திருத்தம் தொழிலாளர் நலம் தமிழ் வளர்ச்சி ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் பல்துறைகளில் ஈடுபாடு கொண்டு நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அரிய ஆய்வு நூற்களையும் ஆக்கி அளித்துள்ளார்.

சித்த மருத்துவ சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளித்து நூற்றுக்கணக்கான மருத்துவர்களை உருவாக்கி இருப்புதுடன் சென்னை அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவமனை வளாகத்தில் இயங்கிய சித்த மருத்துவ அறிவியல் குழுவில் 1-10-1973ல் இடம்பெற்று பல ஆய்வு முடிவுகளை வெளியிட்டிருக்கிறார்.

28-10-1975ல் வடபழநி ஆண்டவர் திருக்கோவில் சித்த மருத்துவமனை, மருத்துவ அலுவலராக பணியாற்றி பல்லாயிரம் மக்களின் பிணிநிக்கி ஓய்வு பெற்றுள்ள அவர் தொடர்ந்து மருத்துவம் மற்றும் எழுத்தாளர் பணியினை ஆற்றி வருகிறார்.

நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அரிய நூற்களைப் படைத்தளித்த ஆசிரியர் அவர்களின் அரும்பெரும் படைப்பான "சித்தமருத்துவம் என்னும் நல்லாழ்வுக் களஞ்சியம்" ஐந்தாம் பதிப்பாக 1997ல் வெளியாகி உங்கள் கையில் திகழ்கின்றது படித்து நடக்கவிருக்கும் தேர்வில் வெற்றி பெறுவீர்களாக,

பதிப்பகத்தார்,



## பதிப்புரை

எவ்வகை கொடிய நோய்களையும் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மருந்துகளால் தீர்க்கும் பெருமை கொண்டது சித்த மருத்துவம்

இந்த அரிய முறைகளை குறுநில மன்னர்கள் கோட்டை மருத்துவச் சித்தர்கள் மரபு வழி நின்று தீராத நோய்களைத் தீர்க்கும் திறத்தினராய் விளங்கி வரும் நமது திலகமும், பன்னூல் ஆசிரியருமான அருட்கவிஞர் மருத்துவப் பெரும்புலவச் சுவாமணி டாக்டர் ச. ஆறுமுகநாதர் அவர்கள் தங்களின் அரிய அனுபவ முறைகளை பல்வேறு தாளிகைகளில் எழுதி வெளியிடப் பெற்ற கவிதை கட்டுரைகளை நான் பார்க்க நேர்ந்தபோது அவைகளை நூல் வடிவாக்கிட விரும்பினேன். அவ்விருப்பத்தின் விளைவாக "சித்த மருத்துவம் என்னும் நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்" பாவலர் பதிப்பகத்தின் முதல் பதிப்பாக எங்கள் சண்முகானந்தர் புத்தகசாலை வெளியிட்டாக 1973ல் வெளியிட்டோம், இரண்டாம் பதிப்பு 1983 லும். மூன்றாம் பதிப்பு 1991லும் நான்காம் பதிப்பு 1994 லும் ஐந்தாம் பதிப்பு 1997லும் வெளியிட்டு மகிழ்கின்றோம்.

அன்புடன்

சென்னை-112

கே.ம. பரலசுந்தரம்

# அணிந்துரை

1. ஒரு துறையில் தேர்ச்சி அநுபல முதிர்ச்சி  
உள்ளவர்கள் அத்துறையில் பயனைத்துய்க்க  
வழிபவர்க்கு வழிகாட்டல் மரபே ஆகும்  
வண்ணத்தமிழ் மருத்துவர்கள் செயலில் கண்டால்  
பெருமேரு சிகரமென உயர்ந்திருக்கும்  
பேருலகில் சித்த மருத்துவம் முதலில் நிற்குப்!  
திருத்தபலர் எழுந்திட்டார் பல்லாண்டாக  
தீவிரமாய் உவைத்துப் புதுயுகங் காண்கின்றார்!

2. சித்தமருத் துவத்துறையில் நீண்ட காலம்  
தெளிந்த அனுபவம் பயிற்சி முதிர்ந்த அன்பர்  
சத்துள்ள தமிழ்க் கவிஞர் சான்றோர் தம்பால்  
தனியன்பு சொரிகின்ற மருத்துவராவார்  
நத்துநல ஆறுமுகநாதர் இந்த  
நன்னூலை உயர்வாக படைத்துள்ளாராக  
சித்தமருத்துவ ஆழக்கடலில் மூழ்கிச்  
சிறந்த பல முத்துக்களைத் தேடித்தந்தார்!

3. மணங்கமழும் மூலலைமலர்மின மொய்க்கும்  
வண்டுநிகர் இளம் மருத்துவ மணிகட்டுகல்லாம்  
குணங்கமழும் சித்தமருத்துவ முறையைக் காட்டி  
குதூகலமாய் சின்னஞ்சிறு கேள்விக்கெல்லாம்  
மணங்கமழும் பதிலுரைத்து தெளிய வைத்து  
மக்கள் நலம் உலக நலம் காக்கின்றார்கள்  
கணங்கமழும் அனுபவமும் தேர்ச்சிபெற்று  
களிப்பெய்த வழிகாட்டி வாழ்க, இந்நூல்!

மாமதுரகவி வி.வே. முருகேச ப்பாகவதர்  
ஆசிரியர் "மதுரகவிஞன்"

செங்கை மாவட்ட தமிழ்க் கவிஞர் மன்றத்தலைவர்  
வில்லிவாக்கம்—சென்னை-600048,

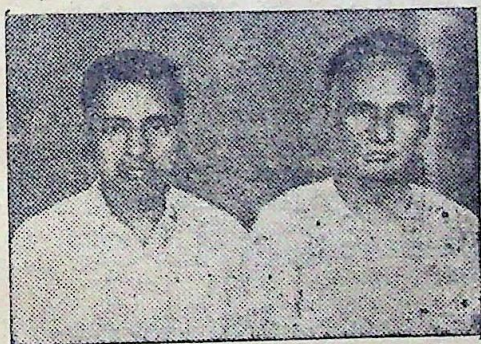


## வெற்றிக்கணபதி போற்றி

வெற்றி தரும் ஐயன் விஜயக் கணபதியை  
பற்றிநின்ற பேர்கட்கு பலம்பெருகும் - சுற்றி  
வரவினைக ளோடும் வளம், கல்வி தலங்மோகும்  
திருவருள் சேருமென்றே செப்பு!

(வேறு)

சிவனார் உமையாள் திருமகனே  
தீந்தமிழ் மூன்று அருள்வோனே!  
நலமாம் நதியின் நாயகனே  
நற்கந்தப் பெருமாள் சோதரனே  
சிவானந்தத் திருவே யானைமுக,  
சற்குருவான பெருமானே!  
சிவானந்தச் சுடரே விநாயகனே  
திருவடி சரணம் ஓம் கணபதி ஓம்



மருத்துவப் பேராசிரியரும்  
மருத்துவப் பெரும்புலவர்  
முத்துகருப்பனார்  
மாண்புடன் வாழ்க

## உங்கள் நோய் நீங்கவேண்டுமா?

உடற் பிணிகள் நீங்க இறைவன் மூலிகையை படைத்து நமக்கு வழங்கியுள்ளதை சித்தர்கள் தவ வலிமையால் அறிந்து நமக்கு காட்டியுள்ளதை சித்தர்கள் தவவலிமையால் அறிந்து நமக்கு காட்டியுள்ளதை சித்தர்கள் வழி பாரம்பரியத்தை சார்ந்த நாங்கள் ஆழந்தறிந்து நாள்பட்ட நோய்களைத் தீர்க்கும் வனகயிலான முயற்சிகளைச் செய்து குணமளித்து வருகிறோம்.

எனவே தோற்பிணிகள். மேகம், இருமல், காசம் பாரிசுவாதம், கீல்வாதம் (மூட்டுவலி) சூலை, யானைக்கால் வீக்கம் வாதம், மூலம். குன்மம், சோகை, பாண்டு, மரமாலை வெள்ளை, வெட்டை நரம்புத் தளர்ச்சி பலகினம் நீரிழிவு சாம்பற் படை வெண்புள்ளி இளம்கரை மற்றும் பெண் தொடர்பான நோய்களுக்கும் ஆண்-பெண் ஆரம்பப் புற்று நோய்களுக்கும்.

மகளிர் நோய்களாவன:- மாதவிடாய் தொல்லைகள் பெரும்பாடு குழந்தைப் பேறின்மை மற்றும் பலவுகை நோய்களுக்கும்.

குழந்தைப் பிணிகளாவன:- இளம்பிள்ளை வாதம் மாந்தம் வலிப்பு மற்றும் அனைத்து நோய்களுக்கும் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான முறையில் சிகிச்சைகள் செய்யப் பெறும்,

விபரங்களுக்கு ஆலோசனைக் கட்டணம் ரூ. 30 அனுப்பினால் ஆய்வு செய்து மருந்துக் கட்டணம் தெரிவிக்கப்படும் பணம் அனுப்பினால் 10 தினத்தில் மருந்து தயாரித்து தங்களுக்கு தெரிவிக்கப் பெற்றதும் நேரில் வந்து வாங்கிச் செல்ல வேண்டும்,

கவிமணி டாக்டர் எஸ். ஆறுமுகநாதன்

ஓம் சங்கரானந்தா சித்தர் மருந்தகம்

22, தேவராசு தெரு ஏம்.ஜி.ஆர், நகர் சென்னை-78

மேற்கண்ட டிகவரிக்கும் கீழ்க்கண்ட சண்முகானந்தா புத்தக நிலையம் 67, டி. கே. முதலி தெரு. குளை சென்னை-112க்கும் ரூ. 2 தபால்தலை ஒட்டிய உறை அனுப்பினால் பதில் கிடைக்கும்.



# சித்த மருத்துவம்

என்றும்

நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்  
பொது வினா? விடை! குவியல்

ஃ ஃ ஃ

அழுஞ்சி வேர்ப்பட்டையின் குணம் என்ன?

இதை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து ஆழாக் குப்பசுவின் பாலில் (ஒரு தோலா) 12 கிராம் சூரணம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரச் சகலவிடங்களும், சுவாச காசம், மந்தார காசம் கிருமிகள் கரப்பான் கிரந்திகள் திரும்.

இம்பூரல் இலை எதற்கு உதவும்?

இரத்த வாந்தி, ஈளை இருமல், [உடற்கொழுப்பு ஆகியவை நீங்கும்.

நத்த துரியின் வித்து எதற்கு உதவும்?

சீதபேதி, பெருங்கழிச்சல் சீதக்கழிச்சல், செரியாக் கழிச்சல் தீரும்.

அடைக் கஷாயம் செய்வது எப்படி?

மரம், செடி, கொடி, வேரினங்கள், கனி, வித்து, பூ, இலை, பிசின், பட்டை, கட்டை இவைகளைச் சேர்த்து இடித்து காய்ச்சுவது, கடினமான வேரினங்களை 7 நாளும் கொடி நரம்புகளை 3 நாளும் இலை, பட்டை, மாமிசம், கிழங்கு ஆகியவற்றை ஒருநாளும் காய்ச்சச் சாறு இறங்கும்.

மாத்திரை அரவையில் எப்பக்குவத்தில் எடுப்பது?

கல்வத்திலும் குழவியிலும் பற்றாமல் குழவியுடன் புரண்டு வரும் சமயம் எடுக்க வேண்டும்.

ஒரு எருவு என்பது எத்தனை தோலா?

பதினைந்து தோலா இருக்க வேண்டும் (1-ரூபாய் 1 தோலா - சுமார் 12-கிராம்).

காடைப்புடம் என்றால் என்ன?

[ஒரு வரட்டியில் புடமிடுவதற்கு காடைப்புடம் என்று பெயர்]

இயற்கை உலோகம் எத்தனை?

இயற்கை உலோகங்கள் எட்டு வகைப்படும். அவையாவன: தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, உருக்கு, நாகம், வெள்ளியம், காரியம்.

செயற்கை உலோகங்களின் பெயர் என்ன?

வெங்கலம், தரா, பித்தனை | முதலியன செயற்கை உலோகங்கள் எனப்படும்.

இரும்பு எந்த பூதத்தைச் சேர்ந்தது?

வாய்வு பூதத்தைச் சேர்த்தது.

செயற்கை உப்புகள் எத்தனை?

செயற்கை உப்புகள் பதினைந்து ஆகும். அவை இந்திப்பு, பொருட்டுப்பு, வெங்காரம், துருசு, எவட்சாரம், நவச்சாரம், சத்திச்சாரம், ஏகாம்பரம், கெந்தியுப்பு, தில்லைவணம் கெந்திலவணம் என பதினைத்து வகைப்படும்.

ஆகாச உப்பு என்பது எது?

பூநீறுதான் ஆகாச உப்பு எனப்படும்.

பாஷாணங்களில் இயற்கைப்பாஷாணம், செயற்கை பாஷாணம் என்பவற்றைப் பிரித்துக் கூறுக.

பாஷாணங்கள் 64 வகைப்படும். இவற்றுள் இயற்கைப் பாஷாணங்கள் 32 ஆகும்.

உப்பு (நீர்) அம்சமுள்ள பாஷாணம் எது?

குதிரைப்பல், சங்கு, வெள்ளை, சாவற்பூ ஆகியவை அப்பு அம்சமுள்ள பாஷாணங்கள் ஆகும்.

உபசரக்குகள் (ரசம்) எத்தனை?

உபசரக்குகள் 120 ஆகும்.

செம்மண் எந்த சரக்கைச் சேர்ந்தது?

உபரசரக்கைச் சேர்ந்தது.



மருந்துகள் தயாரிக்கும் கருவிகள் எத்தனை ?

மருந்து தயாரிக்கும் கருவிகள் 19 வகைப்படும். அவை யாவன: கல்வம், கரண்டி, அகல், குப்பு, அடைப்பான், சலாகை சட்டி, முசை(குகை), சீலை, களிமண், வரட்டி, மணல் விறகு கண்ணாம்பு, கரி, குழி, புடம், அடுப்பு, துருத்தி முதலியன.

சேவற்புடம் என்றால் என்ன ?

10 (பத்து) வறட்டி கொண்டு புடமிடுவதற்கு சேவற்புடம் என்று பெயர்.

இரட்டைத் துருத்தி என்றால் என்ன ?

சுண்ணத்துக்கு ஒரு துருத்தியும், சத்து முறைகளை உருக்க இன்னொரு துருத்தியும் உதவும் (சத்து-சாரம்).

பஞ்சமூலம் என்பது என்ன ?

பெருமருந்து; போரத்தை, சிறுகுறிஞ்சா, தேக்கு, சுக்கு, ஆகிய ஐந்து சரக்குகளுக்கு பஞ்சமூலம் என்று பெயர்.

இரசத்தின் வர்க்கங்கள் எத்தனை ?

இரசத்தின் வர்க்கங்கள் ஐந்துவகைப்படும். அவை, இரசம் இராஜேந்திரன், சூதம், மிஸ்ராசம், பாரிதம் என்பனவாகும் பாஷாண சரக்குகளின் கட்டுகளுக்கு பரீட்சை என்னா

முறைப்படி கட்டப்பட்ட பாஷாணம் இலிங்கம், தாளகம், இரசம், கந்தகம், கௌரி, தவச்சாரம், வெடியுப்பு, சீனம், வீரம், பூரம் ஆகியவைகளை நெருப்பிலிட்டு உருக்கினால் புகையாமல் உருகவேண்டும்.

தாசம், வெள்ளியம், காரியம் இவைகள் உருக்கு முகத் தில் புகையாமல் உருகி, கண்ணிட்டு ஆடவேண்டும்.

கரியுப்பு, இந்துப்பு, வெடியுப்பு ஆகிய உப்பினங்களின் கட்டுகளை உருக்கினால் வெடிக்காமலும், எரித்து போகாம லும் மணியாக நிற்பதேயாகும். இவையே சரியான பரீட்சை யாகும்.

மாத்திரைகளின் வயது என்ன ?

12 மாதங்கள் (1 ஆண்டு)



புற மருந்துகள் எத்தனை ?

புற மருந்துகள் முப்பத்திரண்டு வகைப்படும்:

ஒரு கழுஞ்சு என்பது எத்தனை குன்றியெடை ?

ஒரு கழுஞ்சு என்பது நாற்பது (40) குன்றி எடை.  
காமாலை ரோகத்தின் பொதுக் குறியும் மேற்படி  
ரோகத்தின் அசாத்திய குறியும் என்ன ?

நோயாளியின் கண்கள் தோல், நகம், முகம், இவைகள் பசுமை நிறங்கொள்ளுதல்; மலம், சிறுநீர் செந்நிறமாக மாறும் அல்லது மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும், உணவு செரியாமை, உடல் அழற்சி அரோசிகம் ஆகியவற்றால் உடல் பலம் குன்றுவதால் நோயாளி துன்புறுவான்.

இந்த நோய் பதினமூன்று வகைப்படும். அவைகளாவன்: வாதகாமாலை, பித்தகாமாலை, சிலேத்தும காமாலை, பித்த காமாலை, பித்தவாத காமாலை, வாதசிலேத்துமகாமாலை, தொந்தகாமாலை, ஊதுகாமாலை, வறட்சிக்காமாலை, மஞ்சள் காமாலை, அழற்காமாலை, செங்கமலக்காமாலை, கும்பகாமாலை முதலியவையாகும்.

இவற்றுள் பித்தகாமாலை, மஞ்சள்காமாலை, சிலேத்தும காமாலை, ஊதுகாமாலை, வறட்சிக்காமாலை, வாதசிலேத்துமகாமாலை, பித்த சிலேத்துமகாமாலை ஆகிய ஏழும் சிகிச்சைக்கு வசப்படும். மற்ற ஆறும் அசாத்தியம்.

மலம், சிறுநீர் கருப்பாகவோ மஞ்சளாகவோ இருந்தாலும் உடல் வீக்கம் அதிகமாக இருந்தாலும் முகம் சிவந்து சிறுநீர் விடும்போது எரித்தாலும் எளிதில் குணமாகாது.

மகோதரம் என்றால் என்ன ?

மகோதரம் என்பது மண்ணீரல், கல்லீரல் கோளாறுகளால் ஏற்படுகிறது.

பசிதிபனம் குறைவதாலும் செரியாமையாலும் பக்குவமாகாத பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்போன பதார்த்தங்களை உண்பதாலும் பழைய மலம் சேர்ந்து கட்டிய போவதாலும் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் எக்காரணம் பற்றியோ சூடல் கிழிவதாலும் ஓட்டை விழுவதாலும் ஏற்படுகிறது.

பிரமியம் வெள்ளை வெட்டை ஆகிய நோய்களின் முக்கிய குறிப்புகள் என்ன? இந்த நோய்கள் எதனால் உண்டாகிறது.



மாதவி லக் கான பெண்களிடமும், வேசியரோடும், நோயுற்ற பெண்ணோடும் உடலுறவு கொள்ளுதல் அதிகப் புணர்ச்சியாலும் மூலத்தில் அக்கினி மிஞ்சி, தாதுக்கள் யாவும் கெட்டு-பிரியங்கள் நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, வெள்ளை, வெட்டை, கிரந்தி, சூலை அரையாப்பு, பவுத்திரம் பிரமேகம் கிரிச்சரம், மதுமேகம், நீரிழிவு ஆகியவை உண்டாகின்றன. இந்த நோயின் வகைகள் 21 ஆகும்.

பெரும்பாடு அல்லது துவாலை வர காரணம் என்ன?

சுகதேகியான பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிடாவ் ஏற்பட்டு 3 முதல் 5 நாட்கள் சூதகம் வெளிப்படும் இவற்றுக்கு மாறுபட்டு முன்னோ பின்னோ மாதவிடாவ் ஏற்பட்டு அதிகமாய் சூதகம் வெளியாகிப் பசியின்மை செரியாமை அதிகப் பலவீனம், தலைவலி, கைகால் அசதியுடன் இருப்பது முதலியவற்றிற்கு துவாலை என்று பெயர்.

கருப்பையில் அதிக இரத்தம் ஊறுதலாலும் கருச்சிதைவாலும் வெட்பதப்ப மாற்றத்தாலும் கருப்பை நாதசயம் நாதவாகி கருப்பை உட்புறச் சவ்வு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வீக்கத்தாலும் பெரும்பாடு ஏற்படுகிறது.

பெரும்பாடாக் கழியும் இரத்தம் செவ்வின நீர் போன்றும் இறைச்சி கழுவிய நீர் போன்றும் இருக்கும்.

ஷயரோகத்தின் சர்த்திய அசர்த்தியம் என்ன?

இந்த நோயின் ஆரம்பத்தில் மிகவும் உடல் நலிந்து கொடுக்கும். மருந்தின் விரியத்தைத் தாங்கி கொள்ளாதவனாக இருந்தால் அசர்த்தியமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் வலிப்பு இசிவுகளுக்குக் காரணம் என்ன?

பயத்தாலும் வயிற்றுக் கிருமிகளாலும் கீழே விழுந்து அடிபடுதலாலும் முளை இருதய பலவீனத்தாலும் அம்மைக் காய்ச்சல் கணை மாந்தம் ஆகியவற்றாலும் வலிப்பு இசிவு முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

மாந்தம் உண்டாக்கும் உணவுகள் எவை?

எருமைப்பால், நெய், நன்றாக பழுக்காத பழம், தேங்காய், இளநீர், கடலை, புளித்தமோர், மாம்பழம், பலாப்பழம், உளுந்து, மொக்கை, சர்க்கரை, வள்ளிக்கீழங்கு, புளியங்கொட்டை, மீன், மாமிசம் முதலியன மாந்தம் உண்டாக்கும் உணவுகளாம்.



வாதரோகியின் சரீரக் குறிகள் என்ன ?

வாத நாடியானது தன்னிலையிலிருந்து அதிகமானால் வாய்வினால் தேகமெல்லாம் குத்தும் கை கால் சந்து பொந்துகள் உளையும் கால் கை ஒரு பக்கமாக முடங்கும். குனிந்தால் நிமிர்வொட்டாது திமிருண்டாகும் உடல் பொருமும் குடல் புறட்டும். அன்னஞ் சுருங்கும், வயிறு மந்திக்கும், பொருமும், மலமுத்திரங்களைக் கட்டும் அபானஞ் சுருங்கும், நாக்கும் புளிக்கும், தாது நட்டமாகும், கழிச்சலும் உண்டாகும்.

பித்தரோகம் வராமல் தடுப்பது எப்படி ?

இந்த நோயாளிக்கு இனிய சுவையுள்ள பேதி மருந்துகளில் ஒன்றைக் கொடுத்து மேல் பாகத்தில் ஏறி நிற்கும் இரத்த பித்தத்துடன் பகத்தையும் கீழ்நோக்கி வரும்படி செய்வதால் நோயாளி சுகமடைய ஏதுவாகிறது. ஆகவே இது சாத்தியமாகும்.

இரத்த பித்தரோகத்தின் குணங்கள் என்ன ?

இப்போய் உண்டாகும் முன்பு தலைமாரம் அரோசிகம் குளிர்ச்சியில் மிக்க விருப்பு உடலில் அனல் ஏற்படுவது புளித்த ஏப்பம் வாந்தி இருமல் பெருமூச்சு தலைசுற்றல் உடல் மிகவும் வாட்டமடைவது இப்போயாளியின் முகத்திலிருந்து மீன் கவிச்சு போன்ற வாடையும் மிக்க துருப்பிடித்த அயத்தினுடைய வாசனையும் உண்டாவதுடன் வயிற்றிலிருந்து இரைப்பையின் விகற்பத்தால் ஏற்படும் ஒரு நாற்றமுடைய வாசனை உண்டாகுதல் தொண்டைக்கம்மல் கால்கள் நாக்கு நகம் முதலிய அவயங்களில் சிவப்பு மஞ்சள் இலைப்பச்சை போன்ற நிறங்கள் ஏற்பட்டால் கண்களில் ஏற்படும் இந்த நிறங்களின் காரணமாகச் சிவப்பு மஞ்சள் நீலம் இந்த நிறங்களைப் பகுத்தறிய முடியாமற்போவது கனவில் சிவப்பு நிறமான வஸ்துகளை பார்ப்பது முதலியவை இரத்த பித்தரோகத்தின் குறிகளாகும்.

சுவாசகாசத்தின் (ஆஸ்துமா) குணம் என்ன ?

இறைப்பையின் கோளாறும் புழுதி புகை இவற்றாலும் அதிகமான போகத்தாலும் மிகவும் குளிர்ச்சி ஈர நைம்புள்ள இடங்களில் வசிப்பதாலும் ஏற்படுகிறது இது 5 வகையாகும்.



சித்த அதிசாரம் என்றால் என்ன ?

மலமானது அதிகம் வறண்டு நுறை நுறையாகக் கழிதல், வாதம் அதிகமாகி உடல் ஆதியந்தமும் வலி உடம்பு கை கால் இவைகளில் வீக்கம் உடம்பில் அதிகமான வெப்பங்களால் உடல் வெளிறல், தலைவலி, வாந்தி, வயிற்று வலி, இருந்து வருவதற்கும் பித்த அதிசாரம் என்று பெயர்

கிராணி ரோகங்கள் எத்தனை வகை ?

கிராணி ரோகங்கள் பதினோரு வகைப்படும். இவற்றுள் பித்த அதிசாரம் சுர அதிசாரம், விதுமா சீரணம் ஆகிய முன்றும் சிகிச்சைக்கு வசப்படும்.

லிஷபேதி உண்டாவது எப்படி ?

வாத - பித்த - கப தோஷங்களில் தனித்தோ அல்லது தொந்தித்தோ ஏற்படுவதுண்டு.

குண்ம ரோகத்தின் முக்கிய குணம் என்ன ?

சுரம், வாந்தி, அதிசாரம் முதலியவற்றாலும் உடற் கொதிப்புடன் மெலிந்திருப்பவனுக்கும் வாய்வை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள் புசிப்பதாலும் அதிகமாய்ப் பட்டினி இருப்பதாலும் நீந்துதல், அபான வாயுவை அடக்குதல், கெட்டுப் போன ஆகாரம் உண்பதாலும் ஏற்படுகிறது.

மூலரோகம் எத்தனை வகை ?

மூலரோகம் ஒன்பது (9) வகைப்படும்.

வாதரோகம் எத்தனை வகைப்படும் ?

வாதரோகம் எண்பது (80) வகைப்படும்

நீரிழிவு ரோகத்தின் குணம் (சிரமேகம்) என்ன ?

அதிகம் புணர்ச்சியாலும், உடல் உழைப்பில்லாது இருந்தாலும் மாமிசம் பால்பண்டங்கள் தித்திம்பானவை அதிகம் உண்பதாலும் பரம்பரையாகவும் உண்டாகின்றன. இதன் வகை இருபது ஆகும்.

பாண்டுரோகம் உண்டாவது எப்படி ?

அவசியமான சீவதாதுக்கள் ஆகாரத்தில் குறைவதாலும் இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்கள் குறைவதாலும் புளிப்பு, உம்பு கரரச் சுவைகள் அதிகமாக உண்பதாலும் செங்கல், சாம்பல் உண்பதாலும் அதிகப் புணர்ச்சியாலும் எதேனும் ஒரு காரணத்தால் இரத்தம் அதிகம் வெளியாதலாலும் ஏற்படுகின்றன. இதன் வகை ஐந்து ஆகும்.



நோயனுகா விதியில் ஒன்று கூறுக ?

“திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமல்  
பெண்ணின்பால் ஒன்றைம் பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்  
நீர்கருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர் தம்  
பேருரைக்கிற் போமே பிணி”

மொத்த வியாதிகள் எத்தனை ?

நாலாயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு (4448) ஆகும்.

சுரங்கள் எத்தனை வகை ?

சுரங்கள் ஏழு வகைப்படும். அவையாவன: - வாத சுரம், பித்தசுரம், சிலேத்துமசுரம், வாத பித்தசுரம், வாத சிலேத்துமசுரம், ஆகத்துகந்தசுரம் (தாதுகந்தசுரம்) முதலியன.

மாரல் சுரத்தின் குணம் என்ன ?

முதலில் குளிருண்டாகிப் பின் சுரம் அடித்து வியர்வை உண்டாகும். இத்துடன் சுரம் நின்று மறுபடி மறுநாள் வரும் இவ்விதம் தினந்தோறும் வருவதற்கு முறை சுரம் என்று பெயர். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வந்தால் இரண்டாமுறை காய்ச்சல் என்றும் இரண்டு நாட்கள் விட்டுவந்தால் முன்றாம் முறைக் காய்ச்சல் என்றும் மூன்று நாள் விட்டு வந்தால் நான்காம் முறைக் காய்ச்சல் என்றும் சொல்வதுண்டு.

அசாத்திய சன்னிகள் எத்தனை ?

அசாத்திய சன்னிகள் ஏழு வகைப்படும்.

பிரலாப சன்னி எத்தனை நாளில் தீரும் ?

பிரலாப சன்னி 14 நாட்களில் தீரும்.

சன்னி வகை என்ன ?

1. சந்திகசன்னி, 2. அந்தகசன்னி, 3. உருத்திரசன்னி, 4. சித்தபிரம்மைசன்னி, 5. சீதாங்கசன்னி, 6. தொந்திரிகசன்னி, 7. கண்டபுச்சனைசன்னி, 8. காணிகசன்னி, 9. பட்சி நேத்திரசன்னி, 10. இரத்தேழுசன்னி, 11. பிரலாபசன்னி, 12. சீங்குவாச சன்னி, 13. அபின்யாச சன்னி எனப் பல வகைப்படும்.

சித்த மருத்துவம் தோன்றிய காலம் என்ன ?

முதல் சங்க காலமாகிய பதினாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் சித்த மருத்துவம் தோன்றியது.



சித்தர்கள் பெயரை கூடியவரை கூறுக ?

1. அகத்தியர், 2. திருமூலர், 3. காலாங்கி, 4. போகர்  
5. புலிப்பாணி, 6. சட்டமூனி, 7. மச்சமூனி, 8. இராமதேவர்,  
9. கமலமூனி, 10. உரோமரிஷி, 11. கருவூரார், 12. இடைக்  
காடர், 13. சுந்தரானந்தர், 14. அகப்பைசித்தர், 15. பாம்பா  
பாட்டிசித்தர், 16. தேரையர், 17. யுகிமூனி, 18. யாக்கோப்பு

அகத்தியர் என்பவர் யார் ?

சித்தர்களில் முதன்மையானவர்.

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை என்ன ?

சித்தமருத்துவம் முத்தோஷ அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டது. மக்களிடையே தோன்றும் நோய்களெல்லாம் வாதபித்த சிலேத்துமம் என்ற மூன்று நாடிகள் விகர்ப்பத்தாலே ஏற்படுகிறது. இதுவே சித்தாவின் அடிப்படையாகும். இந்நோயாளியைச் சோதிக்கும் முறை நாடிப் பரீட்சையே முக்கியமானது. இதனை வள்ளுவனார்; நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய்நாடி 'வாய்ப்பச்செயல்' என்று கூறுகின்றார்.

சித்தமருத்துவம் விஞ்ஞான முறையில் அமைந்தது என்பதற்குச் சான்று கூறுக.

சித்தமருத்துவம்வாதம், மருத்துவம், யோகம், ஞானம் என்று நான்கு பிரிவுகளையும் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பதுடன் சில தாழ்ந்த உலோகத்தை உயர்ந்த உலோகமாக்கும் தன்மையை பெற்றுள்ளது என்பதே சித்தமருத்துவம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது என்பதற்குச் சான்றாகும்.

சித்த மருந்துகளை உபயோகிக்கும் விதம் கூறுக.

தூலதேகத்தில் உடற்பிணிகளை போக்க மூலிகைகள் பூக்கள் பட்டைகள் வேர்கள் கடைச்சரக்குகள் ஆகியவற்றாலான குரணம், லேகியம், மாத்திரை, தைலம், கசாயம். குடிநீர்-கருக்கு மணப்பாகு ஆகிய மருந்துகளைச் செய்து ஐம்பூத அமைப்பாலான தேகத்தின் அப்பு (நீர்) பூத துணையின் வழியாக உடலில் கலக்கச் செய்து உடற்பிணியைப் போக்கவேண்டும்.

காரண தேகத்தில் தோன்றும் பிறவிநோய்களுக்கு சித்த என்ச் சொல்லப்படும். அனுப்பரமானுவின் தன்மையில் இரக கல்பம் என்றும் மூலிகைகளின் கல்பம் என்றும் சொல்லப்படுங் காரணத்தாலும் அமைந்த மருந்துகளை செய்து உட்கொண்டு இயற்கையில் பிறவிப் பிணிகளான நரை, திரை, மூப்பு இவைகளை நிவர்த்தி செய்தும் முச்சுப் பயிற்சி செய்து ஆசனங்கள் பிராணவாயுவின் துணையால் பயம் சாக்காடு என்பவைகளையும் நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது சித்த மருந்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் ஆகும்.

சூட்சும தேகத்தில் தோன்றும் உயிர்ப்பிணிகளுக்கு இரசம் கந்தகம் வீரம் பூரம் நவலோகங்கள் முதலிய சூட்சும தத்துவ உயிர் சரக்குகளைக் கொண்டு பற்பம் செந்தூரம் பதங்கம் முதலான மருந்துகளைச் செய்து உடலமைப்பின் தேயு (நெருப்பு) வின் துணை கொண்டு பத்து வாய்வுகளையும் பத்து சீவநாடிகளையும் சம்பந்தம்படுத்தி பெருநாடி நரம்புகள் வழியாக உடல் முழுவதும் பரவச் செய்து சூட்சும சரீர தத்துவ பேதங்களால் உண்டாகும் உயிர்ப்பிணிகளை நீக்குவதாகும்.

சிண்ட உற்பத்தியைப் பற்றி விளக்கம் கூறுக.

விந்துவிட்ட 5ம் நாளில் குமிழிபோலும், பத்து நாளில் புறாமுட்டைபோலும், ஒரு மாதத்தில் பிண்டம், இரண்டாம் மாதத்தில் மார்பு மட்டும், மூன்றாம் மாதம் உந்தி மட்டும் நான்காம் மாதம் பாதமும், ஐந்தாம் மாதம் கரு பூரணம் ஆறாம் மாதம் எலும்பு, சீவன், தலை மயிர் நரம்புகளும் எட்டாம் மாதம் அறிவும், ஒன்பதாம் மாதம் பிறப்பதுமாகும்.

உடலில் உள்ள நீர்ப் பொருள்களின் அளவு கூறுக

|             |           |
|-------------|-----------|
| 1-நீர்      | 10 அஞ்சலி |
| 2-சாரம்     | 9 அஞ்சலி  |
| 3-செந்நீர்  | 8 அஞ்சலி  |
| 4-மலம்      | 7 அஞ்சலி  |
| 5-கபம்      | 6 அஞ்சலி  |
| 6-மத்தம்    | 5 அஞ்சலி  |
| 7-மூந்திரம் | 4 அஞ்சலி  |
| 8-தசைநீர்   | 3 அஞ்சலி  |
| 9-கொழுப்பு  | 2 அஞ்சலி  |



10-மச்சைநீர் 1 அஞ்சலி

11-முளை 1/2 அஞ்சலி

12-சுக்கிலம் அரை அஞ்சலி

13-சுரோணிதம் அரை அஞ்சலி

சரீரத்தில் எத்தனை எலும்புகள் ?

199 (நூற்று தொண்ணூற்று ஒன்பது)

நுரையீரலின் தொழில் என்ன ?

இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்குதல்.

சித்தமருத்துவத் திரட்டை எழுதிய ஆசிரியர்கள் யார்?

திரு. குப்புசாமி, திரு. உத்தமராயன் ஆகியோர் சித்த மருத்துவத் திரட்டின் ஆசிரியர்கள்.

தத்துவம் எத்தனை ?

96 தொண்ணூற்றாறு.

வாய்வுகள் பத்துக்கும் பெயர்கள் கூறுக.

1. பிராணன், 2. அபானன், 3. வியானன், 4. உதானன், 5. சமானன், 6. நாகன், 7. கூர்மன், 8. கிரிகரன், 9. தேவ தத்தன், 10. தனஞ்செழியன்.

தசநாடிகள் இருப்பிடம் எது ?

1, இடகலை : வலது கால் பெருவிரலில் இருந்து கத்த ரிக்கோல் போன்று இடது முக்கைப் பற்றி நிற்கும்.

2, பிங்கலை : இடது கால் பெருவிரலில் இருந்து வலது முக்கைப் பற்றி நிற்கும்.

3. சுழுமுனை மூலாதாரத்தைத்தொடர்ந்து எல்லா நாடிகளுக்கும் ஆதாரமாக (நடுநாடி) சிரசுவரை பற்றி நிற்பது.

4. சிங்குவை : உண்ணாக்கில் நின்று அன்னம் தண்ணீர் முதலியவற்றை விழுங்கச் செய்வது.

5. புருடன் : வலது கண்ணளவாய் நிற்பது.

6. காந்தாரி : இடது கண்ணளவாய் நிற்பது.

7. அதல் : வலது காதளவாய் நிற்பது.

8. அலம்புன : இடது காதளவாய் நிற்பது.

9. சங்கினி : குறியின் அளவாய் நிற்பது.

10. குரு : அபானத்தின் அளவாய் நிற்பது.

பங்குனி மாதம் எந்த நேரம் நாடி பார்த்தால் நன்றாய் விளங்கும் ?

இரவு நேரத்தில் நாடி பார்த்தால் நன்றாய் விளங்கும்.

பெண்களுக்கு இடது கையில் நாடி பார்ப்பது ஏன்?

நாடிக் கூர்மம் மேல்நோக்கி இருப்பதால் பெண்களுக்கு இடது கையில் நாடி பார்க்கப்படுகிறது.

மரண நாடிகளைப் பற்றி சில கூறுக.

கண்ணும் பல்லும்தான் கருத்து கருதும் மூச்சும் வாய்திறந்து உண்ணும்வயிற்றில் சேத்துமந்தான் ஓடிமிகவே தானடந்தால் பண்ணும் மருந்து பலியாது பண்பாய் சுவாசம்மேல் வாங்கும் மண்ணும் விண்ணும் தானறிய மரணமாவார் கண்டரே.

சரீரத்தில் ஒவ்வொரு பாகத்தில் எத்தனை நரம்புகள் மொத்த நரம்புகள் எத்தனை ?

1. தலையில் பதினையாயிரம், 2. செவிகளில் மூவாயிரத்து முந்நூறு, 3. இரு கண்களில் நாலாயிரம், 4. மூக்கில் மூவாயிரத்துமுந்நூற்றெண்பது, 5. தோள்பிடரியில் ஆறாயிரம், 6. கண்டத்தில் ஐயாயிரம், 7. கரம்இரண்டிலும் மூவாயிரம், 8. கபந்தம் (முண்டம்) இரண்டாயிரத்து நூற்றியெழுபது, 9. இடையின்கீழ் எட்டாயிரம், 10. விரல்கள் மூவாயிரம், 11. லிங்கம் ஏழாயிரம், 12. மூலத்தில் (குதம்) ஐயாயிரம், 13. சந்துகளில் இரண்டாயிரம், 14. பாதங்கள் ஐயாயிரத்து நூற்றி ஐம்பதாக மொத்தம் எழுபத்தியிரண்டாயிரம் (72000) நரம்புகள் ஆகும்.

வாதம் சித்தம் கபம் ஒவ்வொன்றும்

தன்னிலையிலிருந்து மீறினால் என்ன செய்யும் ?

வாதம் தன்னிலையிலிருந்து மீறினால் வால்வினால் தேய்மெல்லாம் குத்தும் கை-கால் சந்துபொந்துகள் உளையும் கைகால் ஒரு பக்கமாக முடங்கும். குனிந்தால் நிமிர்வொட்டாது திரும்புண்டாகும். உடல் பொருமும் மலம் முத்திராதிகளை கட்டும் அபானஞ் சுருங்கும் நாக்குப் புளிக்கும் தாது நட்டமாகும் கழிச்சலும் உண்டாகும்.



பித்தம் தன்னிலையிலிருந்து மீறினால், உடலில் காந்த  
லும், வறட்சியும், உடல் எரிவும், நடுக்கமும், உண்டாக்கும்.  
மண்டைக்குத்து, நாவறட்சி, கசப்பு, ஆரோசிகம், தாகம்,  
வாந்தி, சோபம், வயிற்றில் காந்தல், நெஞ்சறிவு, அக்கினி  
மாந்தம் (நீபன சக்தி குறைதல்) குளிர்க்காய்ச்சல், விடாக்  
காய்ச்சல் அஸ்திசுரம் (எலும்பில் சுரம்) பாண்டு, காமாலை,  
சோகை, மயக்கம், பிரமேகம் பித்தவெட்டை இவைகள்  
உண்டாகும். விழிகள் சுழன்று குழி விழுந்து இருண்டு வரும்.  
நீர் மஞ்சளாகவும் சிவப்பாயும் இறங்கும்.

சிலேத்துமம் அல்லது கபம் தன்னிலையிலிருந்து மீறினால்  
உடல் காயும் வற்றும் வெளுக்கும் மேல் மூச்சும திகைப்பும்  
வியர்வையும் சயமும் ஈழை முதலியன உண்டாதலும் நெஞ்சம்  
விலாவும் வலி காணல், இரத்தம் கக்குதல், நாக்கில் வழ  
வழப்பு தித்திப்பான சுவை, வாயில் நீர் ஊறுதல் நீர் சிறுத்து  
இறங்குதல் முதலியனவும் உண்டாகும்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஆண்கள் இல்லாத நேரம்  
பெண்களுக்கு சிகிச்சை செய்யப்போனால்  
எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் ?

ஒரு குடும்பப் பெண்ணை குணப்படுத்தச் செல்லும்போது  
அந்த வீட்டில் உள்ளவர்களின் அனுமதியிலும் அவர்கள் முன்  
னிலையிலும் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அப்படிப்பட்ட சமயங்  
களில் அந்த குடும்ப ஆண்களையும் உடன் அழைத்துக்கொண்டு  
போகவேண்டும். மருத்துவர் தன்னுடைய முகத்தை நோயா  
ளியை நோக்கிக் காண்பித்தபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.  
மருத்துவர் நோயாளியின் வீட்டுக்குள் நுழையும்போது தனது  
முகத்தைக் கீழ்நோக்கி வைத்துக்கொண்டு நடக்கவேண்டும்.  
தன்னுடைய புத்திக் கூர்மையைப் பயன்படுத்தி கட்டுப்பா  
டான பனதுடன் எல்லாவற்றையும் கவனமாகப் பார்க்க  
வேண்டும். இவ்விதமாக நடந்துகொண்டுதான் மருத்துவர்  
நோயாளியின் வீட்டுக்குள் நுழையவேண்டும்.

பாம்பு கடிபட்டவனுக்கு உடன் சிகிச்சை  
எப்படி செய்யவேண்டும் ?

சித்தா முறையில் மிக்க சிறப்பான விஷ வைத்திய முறை  
சர்பாஜனம், விஷமை இதுபோன்ற இன்னும் அநேகவித  
அரிய மருந்துகள் இருக்கின்றன. இவைகளைக் கொண்டு  
சிகிச்சை செய்வதே முறையாலும். ஆயினும் அவசரகால  
உதவியாக நாகப்பாம்பின் கடியாக மட்டும் இருந்தால்  
வாழை மட்டை அல்லது வாழைக்கிழங்கு இவைகளில்  
CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஒன்றை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 2, 3, 4 அவுன்சுகள் வரை உபயோகிக்கலாம் இது நல்லபயன் தந்தபோதிலும் பின் பாம் புக்கடிக்கு விஷமைகளில் ஏதாவதொன்றை கொடுத்து உடம்பில் கலந்துள்ள விஷத்தைக் கழித்துவிட வேண்டும்.

அரளிவேர், எருக்கன்பால், கண்ணாடித்தூள், ஊமத்தை, எட்டி, வீரம் பாசானம் முதலிய கொடிய சரக்குகளை தின்றவைகளுக்கு பொது முறிவு என்ன?

மேற்கண்டவைகளை யாரேனும் ஒருவர் அறிந்துவிட்டதாக தெரிந்தால் உடனடியாக 8 முதல் 10 மொச்சைகொட்டையை அம்மியில் வைத்து அரைத்து அரை ஆழாக்கு கலக்கி உள்ளே கொடுத்துவிட்டால் வயிற்றில் இருக்கும் வீஷம் யாவும் வாந்தியின் மூலம் வெளிப்பட்டுவிடும்.

அரைத்த மருந்து ஜெயநீர் எத்தனை மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகும்.

அரைத்த மருந்துகள் ஜெயநீர் காய்ந்த நீர் ஒன்றரை மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகும்.

சித்தரோக நிவாரணிகள் எத்தனை ?

பித்தரோக நிவாரணிகள் ஐம்பத்தாறு(56)வாதரோக நிவாரணிகள் அறுபத்து நான்குடன் உப்பினங்கள் உபரசங்கள் பாசணங்கள் இவை யாவும் வாதரோகங்களின் நிவாரணியாகும். சிலேத்துமரோக நிவாரணிகள் தொண்ணூற்றாறு.

எட்டுவிதப் பரீட்சை என்றால் என்ன ?

1. மலம் இதன் நிறமும் இளகலாதித் தன்மைகளும்.
2. நீர் நிறம் எடை மனம் நுரை எஞ்சல்:
3. சுக்கிலம் இதன் நிறமும், இளகலாதித் தன்மைகளால்
4. கண்-இதில் காணும் நிறமும் ஒளிவழியும் நீர்பிழை
5. காது இதில் கழியும் குறும்பி அழுக்குமலினநீர், சிழ் இரத்தம்.
6. மூக்கு-இதில் வெளிப்படும் சளி, குருதி, அழுக்கு மற்றும் உள்ள மலினங்கள்.



7. நாக்கு(வாய்) இதில் சுரக்கும் எச்சில் நிறம் வாயின் வழியாய் வெளிப்படும் கோழையின் நிறம் இதன் கனம் பேச்சின் தன்மை.
8. மெய்உடம்பு இதன் நிறம் வடியும் வியர்வை வழியும் தன்மை.

திடீரென மயக்கமேற்பட்டு மூச்சு நின்றிருந்தால் உதவி செய்வது எப்படி?

மூச்சு நின்றுவிட்டால் உடனே அந்த ஆளை குப்புறப் படுக்கவைத்து மார்பின் அடிப்புறத்தில் ஒரு துணியைப் பந்து போல் சுருட்டி வைத்துத் தலையை மார்பின் மட்டத்திற்குத் தாழ்ந்திருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு முகத்தை ஒருபுறமாக திருப்பிவைத்து அவன் கைகளை மடக்கித் தலைக்கு அடியில் கொடுத்து வாயை நன்றாக திறக்கும்படி செய்தபின் நோயாளியின் இருபுறங்களில் முழங்காலில் மண்டி போட்டுக்கொண்டு உதவி செய்பவன் தனது இரண்டு கைகளையும் முதுகின் விலாப்புறத்தில் உள்ளங்கையை விரித்துவைத்து அவசரப்படாமல் பலமாக அழுத்தவேண்டும். அவ்விதம் அழுத்தும் போது அழுத்துகிறவனின் உடல் பாரம் நோயாளியின்மேல் விழவேண்டும். இவ்விதம் 4 அல்லது 5 விநாடிகள் அழுக்கிய பின், மெதுவாக உதவி செய்பவன் தன் உடல்பரத்தை நோயாளியின் மேல் விழாமல் பின்னால் இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் சிலவிநாடிகள் விட்டு மறுபடியும் செய்ய வேண்டும். ஆனால் உதவி செய்பவனின் கைகள் முதுகின் விலாப்புறத்தில் இருந்தபடியே இருக்கவேண்டும். இச்சமயத்தில் வேறு ஒருவர் மயக்கமுற்றிருப்பவனுடைய கைகால் சூடு உண்டாகும்படி சூடாக ஏதேனும் ஒத்தடங்கள் கொடுக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் நோயாளியின் நுரையீரல்களில் இருக்கும் காற்று வெளிப்பட்டுச் சிறிது சிறிதாக மயக்கத்திலிருந்து தெளிவடைய ஏதுவாகிறது.

தூக்கிலிட்டுக்கொண்டவனைப் பார்த்தால் என்ன செய்வாய்?

கயிற்றைக் காயம்படாமல் அறுத்துவிட்டு உயிர்ப்புத் தூண்டுவேன்.

சீலை, வேட்டிகளில் தீப்பிடித்துக்கொண்டால்

என்ன செய்ய வேண்டும்?



தீப்பிடித்துள்ள பாகம் தரையில் படிகும்படியாக உருண்டால் தீ அணைந்துவிடும்.

தாளகம் சுத்தி செய்வது எப்படி ?

கழுதை முத்திரத்தில் சுண்ணாம்பும் உவர் மண்ணும் கலந்து அதில் தாளகத்தைத் துலாந்திரமாகத் தொங்கவிட்டு நீர்சுண்ட எரித்து வெந்நீரில் கழுவிக்கொள்ள வேண்டியது.

உடலின் பதினான்கு வேதங்களும், அவற்றை அடக்கினால் வருவதும் என்ன ?

இயற்கையாக உடலில் உண்டாகும் வேகங்கள் 1. சுவாசம் 2. அபானவாயு 3. தும்மல் 4. சிறுநீர் 5. மலம் 6. பசி 7. தாகம் 8. கொட்டாவி 9. இருமல் 10. இளைப்பு 11. தூக்கம் 12. கண்ணீர் 13. வாந்தி 14. விந்து ஆகியவையாகும். இவற்றை அடக்கினால் வரிசைப்படி வரும் நோய்கள் வருமாறு : சுவாசத்தை அடக்கினால் இருமல் வயிற்றுப்பொறுமல் சுரம் சுவையின்மை உண்டாகும். 2. அபான வாயுவை அடக்கினால் குடல், வாதம், வாதகுன்மம் மார்புவலி பசியின்மை உடல் முழுதும் குத்தல் குடைச்சல் ஆகியன ஏற்படும். 3. தும்மலை அடக்கினால் ஐம்பொறிகளும் தெரித்து விழுவது போன்ற தலைவலி உண்டாகும். 4. சிறுநீரை அடக்கினால் ஆண்குறியில் குத்தல் அபான வாயு வயிற்றில் மேல்நோக்கிப் பரவுதல் கீல்களில் வலி நீர்வழி நாளங்கள் புண்ணாதல் எரிதல் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு போன்ற தொல்லைகள் உண்டாகும். 5. மலத்தை அடக்கினால் அபான வாயு அதிகமாகி வயிற்றில் பொறுமலை உண்டுபண்ணலுடன் அடக்கிய மலத்தை வேகமாய் வெளியேற்றமுயல்வதுடன் வெறும்சப்தத்துடன் அபான வாயு பிரிதலும் மலம் நீர்வழிகளில் எரிச்சலும் கீல்வாதம்மூலம் தலைவலி போன்ற பிணிகளையும் உண்டாக்கும். 6. பசியை அடக்குவதால் மூலக்குடு அதிகமாகி, உடலுறுப்புகள் வலிவிழ்ந்து நாளாவட்டத்தில் தாது குன்றி உடல் மெலிந்து சூலை, பிரமை, ஈளை, ஆகிய நோய்களை உண்டாக்கும். 7. தாகத்தை அடக்கினால் பசியை அடக்கியதால் ஏற்படும் விளைவுகளே உண்டாக்கும். 8. கொட்டாவியை அடக்கினால் தும்மலை அடக்கியதால் ஏற்படும் குறிகளுடன் மந்தம், மயக்கம் உண்டாகும்.



9. இருமலை அடக்கினால் இடைவிட இருமலும் முச்சு விடும்போது தூர்நாற்றமும் காணலுடன் இருதயத்தில்வலியும் உண்டாகும். 10. இளைப்பை அடக்கினால் அதிகச் சூடு முச்சு திணறல், குளிர் மற்றும் தும்மலை அடக்குவதால் வரும் தொல்லைகள் உண்டாகும். 11. தூக்கத்தை அடக்கினால் கண் சிவந்தும் பிளை கட்டியும் காந்தலுடன் தலை கணத்தும் சொல்லில் தெளிவின்மை, செனிகேளாமை, சோம்பல் ஆகியன உண்டாகும். 12. கண்ணீரை அடக்கினால் கண்ணோய்களும் பிணிசும் கபாலப்புண் குன்மம் தமரக வாயு ஆகியன உண்டாகும். 13. வாந்தியை அடக்கினால் உடம்பில் புழுக்கடியால் ஏற்பட்ட தடிப்புப் போன்றும் பெரும் நோயாளிக்கு ஏற்படும் தடிப்புப் போன்றும் உண்டாவதுடன் நமைச்சல் சிறங்கு கண்ணோய், இருமல், சுரம், பாண்டு, மேகநோய் ஆகியன காணும். 14. விந்துவை அடக்கினால் நீர்க்கட்டும் சுரம் கீல்களில் வலி வெள்ளை நீருடன் வருதல் விந்து கசிதல் ஆகியன ஏற்படும்.

ஏழு தாதுக்களும் எப்படி உற்பத்தியாகின்றன ?

முதல்நாள் உண்ணும் உணவிலிருந்து உற்பத்தியாகும் அன்னஇரசம் 2வதுநாள் இரத்ததாதுவிலும் 3வதுநாள் மாமிச தாதுவிலும் 4வது நாள் கொழுப்பு தாதுவிலும் 5வது நாள் எலும்பு தாதுவிலும் 6வது நாள் மூளை தாதுவிலும் 7வது நாள் சுக்கில தாதுவிலும் தங்க அந்த தாதுக்களை அதிகமாக்கி வலிவுறு செய்து 8வதுநாள் உடலுக்கு மிகுந்த வலிமையை தரும். உடலத்தின் கழிவுப்பொருட்கள் என்னென்ன ?

மலம் நீர்-வியர்வை-கபம் ஆகியனவும் கண் காது மூக்கிலிருந்து வரும் அழுக்குப் பொருள்களுமாகும். ஆனால் பெண்களுக்கு மட்டும் முறையே கூறிய கழிவுப்பொருளுடன் மாத விடாயையும் கழிவுப் பொருளாக கருதவேண்டும்.

அகமருந்து-புறமருந்து என்றால் என்ன ?

உட்கொள்ளும் மருந்தை அகமருந்தென்றும் வெளிப்பூச்சு மருந்துகளை புறமருந்தென்றும் சொல்லப்படும். இவற்றில் அகமருந்துகள் வருமாறு: 1. சுரசம், 2. சாறு, 3. குடிநீர் (கியாமும்) 4. கற்கம், 5. உட்களி, 6. அடை, 7. குரணம், 8. பிட்டு

9. வடகம் 10 வெண்ணெய் 11 மணப்பாரு 12 நெய் 13  
சுவைப்பு 14 இலேகியம் 15 எண்ணெய் 16 மாத்திரை 12  
கடுகு பக்குவம் 19 தேன் ஊறல் 20 தீநீர் 21 மெழுகு 23  
குழம்பு 23 இரசபதங்கம் 24 செந்தூரம் 25 நீறு (பற்பம்)  
26 கட்டு 27 உருக்கு 28 களங்கு 29 சுண்ணம் 30 கற்பம்  
31 சத்து 32 குரு குளிகை (இரசமணி) ஆகியவையாகும்.  
அடுத்து புறமருந்துகள் வருமாறு : 1 கட்டுதல் 2 பற்று,  
3 ஒத்தனம் 4 வேது (ஆவி பிடித்தல்) 5 பொட்டனம்  
6 தொக்கணம் 7 புகை 8 மை 9 பொடி. 10 திமிர்தல் 11  
கலிக்கம் 12 நசியம் 13 ஊதல் 14 நாசிகாபரணம் 15  
களிம்பு 16 சிலை 17 நீர் 18 வர்த்தி 19 கட்டிகை 20  
சலாகை 21 பசை 22 களி 23 முறிச்சல் 24 கீறல் 25 காரம்  
26 அட்டைவிடல் 27 கொம்பு கட்டல் 28 அறுவை 29  
உறிஞ்சல் 30 பீச்சு 31 குருதிவாங்கல் 32 பூச்சு ஆகியவை  
யாகும்.

அகமருந்துகள் முப்பத்திரண்டின் அகவை (வயது)கள்  
என்ன?

1. கரசம் சாறு, குடிநீர், கற்கம், உட்களி, அடை  
ஆகியவை 3-மணி நேரம்.
2. சூரணம், பிட்டு, வடகம், வெண்ணெய், ஆகியவை  
5 திங்கள்.
3. மணப்பாரு, நெய், சுவைப்பு, இலேகியம் ஆகி  
யவை 5 திங்கள்.
4. தைலம், மாத்திரை, பக்குவம், கடுகு, தேன், ஊறல்  
தீநீர் ஆகியவை 1 ஆண்டு.
5. மெழுகு, குழம்பு, ஆகியவை 5 ஆண்டு
6. இரசபதங்கம் ஆகியவை 10 ஆண்டு
7. செந்தூரம் ஆகியவை 75 ஆண்டு
8. பற்பம், கட்டு, உருக்கு களங்கு ஆகியவை 100  
ஆண்டு.
9. சுண்ணம் 500 ஆண்டு

10 கற்பம் சத்துகுரு குளிகை (இரசமணி) ஆகியவை  
கள் கணக்கற்ற ஆண்டுகள் சத்தி உடையதாய் விளங்கும்  
மேற்குறித்த மருந்துகள் குறிப்பிட்ட அகவைக்குப்பின்  
அதனதன் சக்திகள் குன்றும்.



புறமருந்துகள் முப்பத்திரண்டின் அகவை (வயது) என்ன?

மை, கலிக்கம், பசை, பிச்சு ஆகியவை ஒரு ஆண்டு மட்டும் கெடாமல் இருக்கும் சீலை, களிம்பு, ஆகியவை 6 திங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். நீர் வர்த்தி நாசிகா பரணம் ஆகியவை மூன்று திங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

மருந்துகளின் வேகத்தைத் தனிக்கும் மருந்துகள் என்ன?

1. அவுரிவேர், பிரமிஇலை, மிளகு, ஆகியவற்றை சம மெடுத்து சிதைத்து குடிநீராக்கி காலைமாலை ஆறு வேளைகள் தர மருந்துகவின் வேகம் தணியும்.

2. அறுகம் வேர் ஒரு பலம் மிளகு பத்துப்பலம் எடுத்துச் சிதைத்து 2படி தண்ணீர் விட்டு கால்படியாக வற்றச் செய்து வடிகட்டி அதில் மாதுளம்பூ, அதிமதுரம் கூகைநீர் வகைக்கு ஒரு வராகளெடை எடுத்து அரைத்துக் கலக்கி கொட்டைப் பாக்களவு பசு வெண்ணெய்யைப் போட்டு மூன்று தினம் கொடுக்ககாடான வர்க்கங்கனிலான பற்பங்கள் செந்தூரங்கள் மெழுகுகள் ஆகியவற்றின் வீறுகளைத் தணித்து உஷ்ணத்தை நீக்கும்.

3. பருத்திக்காய்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பசும்பால் ஆகியவற்றை ஓரளவுகலந்து அதில் வேண்டும் அளவு இனிப்புச் சேர்த்து மூன்று நாள் அருந்த மருந்துகள் வீறு தணியும்.

4. சுரக் குடுக்கையை எரித்த கரியை தூளாக்கி புளிக்க மோரில் 3 நாள் கொடுக்க மருந்துகள் வேகம் தணியும்.

5. முருங்கை சுர்க்கு 2பலம் ஆவரம் வேர்ப்பட்டைப் பலம் வெங்காயம் 10 பலம் ஆகியவற்றை சிதைத்து குடிநீர் விட்டு காலை மாலை 5 நாள் கொடுக்க மருந்துகள் வேகத்தால் உண்டான பேதி வயிற்றுக்கடுப்பு இரத்தக் கடுப்பு ஆகியன நீங்கும்.

6. பாடாணம் தின்றவர்களுக்கு மிளகை அரைத்து எருமை வெண்ணெயில் குழப்பி உள்ளுக்குக் கொடுத்தலுடன் எருமைத் தயிரில் சந்தனத்தைக் கரைத்து உடம்பில் பூசிவா வீறு நீங்கும்.

7. அபின்விடம் நீங்க பசுநெய்யையும், எருக்கிலை விடம் நீங்க எள்ளும் சுர்க்கரையும் குன்றுமணியிடம் நீங்க, பொரித்த வெங்காரமும், வெற்றிலையைநல்லெண்ணெய்யில் அரைத்து குடித்த விடம்நீக்க தேங்காய் பாலையும், கஞ்சா விடம் நீங்க வெங்காயச்சாறும், கள்ளிப்பால் விடத்திற்கு



வாழைப்பட்டை ரசமும், எருக்கம் பால் விடம் நீங்க பால்  
மோரு; கருவேலம்பட்டை குடி நீரும் கலந்து தொடர்ந்து,  
கொடுத்துவர அதன் விடங்கள் தீரும் சேங்கொட்டைவிடம்  
நீங்க பூவரசம்பட்டைச்சாறு அல்லது புளியம் இலைச்சாறு  
இன்றேல் நல்லெண்ணெய்யில் பழம் புளியைக் கரைத்து  
உள்ளுக்குக் கொடுத்தலுடன் தான்றிக்காயும் புளியம்  
இலையையும் ஓரளவாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து உடம்  
பெல்லாம் பூசி வர விடம் நீங்கும்.

புழு வெட்டு முடி உதிர்தலுக்கு மருந்தென்ன?

யானைத்தந்தத்தை சுட்டு பொடியாக்கி தேனில் மத்  
தித்து ஒரு வாரம் தொடர்ந்து காலை மாலை பூசிவர புழு  
வெட்டு முடி உதிர்தல் நீங்கி முடி முளைக்கும்.

தலைப்பேன் நீங்க என்ன செய்யவேண்டும்?

வேண்டுமளவு இரசத்தை எடுத்து கருஊமத்தன் சாறு  
அல்லது குப்பைபேணிச்சாறு ஆகிய ஏதாகிலும் ஒன்றில்  
அரைத்து பழந்துணியில் தடவி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து  
தலையில் நன்றாய் சுற்றிவைக்க 9 மணி நேரத்தில் பேன்  
கள் உதிர்ந்துவிடும்.

தீச்சுட்ட புண்ணுக்கு மருந்தென்ன?

கண்ணாம்பு எருக்கன் பூவும் ஓர் நிறை எடுத்து வாழை  
மட்டைச்சாறுவிட்டு அரைத்து பூசிவர தீச்சுட்ட காந்தல்  
அடங்கும் திருவாத்தி இலையை வறுத்துப்பொடித்து இளந்  
துணியால் சலித்தெடுத்த தூளை புண்ணில் தூவிவர தீச்சுட்ட  
புண் ஆறும் வேப்பங்கொழுந்தை சிதைத்து ஆமணக்கிலை  
யில் பொதிந்து உமிக்காந்தலில் புதைத்து வெந்தபதத்தில்  
எடுத்து தீச்சுட்டபுண்ணில் கட்டிவர புண் ஆறும்.

வெட்டுக் காயங்களுக்கு பச்சிலை மருந்தென்ன?

சீதேவிச் செங்கழுநீர் இலை அல்லது சதையொட்டி  
இலை ஏதாகிலும் ஒன்றை சிதைத்து வெட்டுக் காயங்களில்  
வைத்துக் கட்டிட ஆறும்.

வந்த நோய் நீங்கும் கால அளவுகள் என்ன?

குறிப்பிட்ட நோய்களுக்குரிய மருந்துகளை மருத்துவர்  
முறையே கொடுத்து வருங்கால் நோயாளியும் ஒழுங்காய்  
அருந்தி வந்தால் அந்தந்த நோய்கள் அவ்வவ் காலங்களுள்  
தீங்கும்.



அவை வருமாறு:-அறிவு மாற்றம் இரைப்பு பைத்தியம் விந்து நட்டம் ஆகியவை ஒரு ஆண்டில் நீங்கும் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு உள்ளுறுப்புகளின் அழற்சி நீரிழிவு ஆகியவை பத்து திங்களில் தீரும். இரத்த சம்பந்தமாகிய நோய் ஏழு திங்களில் குணமுறும் வாதம் விப்புருதி கட்டிகள் நாட்பட்ட சரம் ஆகியவை ஆறு திங்களில் குணமாகும். மூலம், பவுத் திரம், திமிர், குன்மம், இரத்தக் கட்டி, இரத்தகுலை, படை, சயம் ஆகியவை நான்கு திங்களில் நலமாகும். இருதய நோய், மூர்ச்சை, கிரந்தி, பித்தம், காங்கை, அதிசாரம், மேக நோய் சீதளம், மகோதரம், கண்டமாலை, தொண்டைக் கட்டு, ஆகியவை மூன்று திங்களில் நீங்கும். காமாலை பாண்டு, இழுப்பு, சோகை, ஆகியவை இரண்டு திங்களில் தீரும். விக்கல் வாந்தி கணம். மாந்தம் பேதி ஆகியவை ஒன்றரைத் திங்களில் தீரும் இவைகள் நோய்களின் ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சையளித்தலால் குணமுறும் கணிப்புகளாகும். இங்கு குறிப்பிடாத வேறுபல நாட்பட்ட நோய்களின் தன்மை களுக்கேற்ப தக்க மருந்துண்ணக் குணந்தரும்.

உட்கொள்ளும் மருந்துகள் சீரணமாகும் விபரங்கள் எப்படி?

கற்கம் செயநீர் சாராயம் ஆகியவை மூன்றுமணி நேரத் திலும் பற்பம் டிபநீர் கால்மணிநேரத்திலும் கழுநீர் காடி ஆகியவை 2 மணி நேரத்திலும் கஞ்சி இளநீர் சர்க்கரை சாறுகள் பானகம் ஆகியவை சுமார் இரண்டே முக்கால் மணி நேரத்திலும் தளிர் பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து ஆகியவை 3 மணி நேரத்திலும், குரணம், தைலம், தேன் இலே கியம், நெய், ஆகிய சுமார் 5 மணி நேரத்திலும் சீரணமாகும் இவையல்லாமல் தயிரன்னம், நாலரை மணியளவிலும், மோரன்னம் 5 மணியளவிலும், நீரன்னம் கால் மணியளவிலும், மற்றும் பால் பொங்கல் ஆகிய பதார்த்தங்கள் 8- மணியளவிலும் சீரணமாகின்றன.

செய்யப்படும் மருந்துகள் செம்மையாய் முடிந்துள்ளதை அறிவதெப்படி?

மருந்துகள் முறையாகச் செய்திருந்தால் அவற்றை கீழ் வரும் சோதனை முறைகளால் அறியலாம் அவை வருமாறு: 1 இலேகியங்களில் நீர்சத்து இருந்தால் அவற்றின் மேல் பகுதியில் மெண்ணிற ஆடைபடிந்து பூசனம் பூத்துவிடும். 2 காய்பர பற்பத்தை சிறிது எடுத்து வாழைப்பழத்தினுள் பொதிந்து எலுங்கு கொம்பு போன்றவற்றால் சுருட்டி மூலம்



பற்சத்தில் குற்றமில்லை 3-அயசெந்தூரத்தில் சிறிது எடுத்து தண்ணீரில் தூவினால் செந்தூரம் தண்ணீரில் அழுந்தாமல் மிதந்தால் குற்றமில்லை. தண்ணீருள் அழுந்தினால் இரும் புத்தூள் நீராமல் இருப்பதாய் அறியலாம் வங்கபற்பத்தை சிறிது எடுத்து காண்டியிலிட்டு அதனுடன் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சினால் குற்றம் இருப்பின் ஈயம் அடியில் தங்கும் 5 நவபாடாணக்கட்டுகள் சரியாகக் கட்டப் பட்டிருந்தால் நெருப்பிலிட, புகையாமல் உருகும் 6 நாகம் ஈயம் முதலியலோகக் கட்டுகளை நெருப்பிலிட்டால் சரிவர அமைந்திருந்தால் புகையாமல் உருகி கண்விட்டாடும் 7. உப்புக் கட்டுகளை நெருப்பிலிட அவை சட சட சப்தத்தை எழுப்பி வெடிக்காமலும் எரிந்து விடாமலும் உருகி மணியாகி இருந்தால் சிறந்த முடிப்பாகும் 8 தைலங்களில் நீர் சத்து இருந்தால் சில துளிகளை நெருப்பிலிட்டுப்பார்க்க சட சடப்பு உண்டாகும். செந்தூரம் பற்பம் ஆகியவற்றை எடுத்து உள்ளங்கையிலிட்டுத் தேய்த்துப் பார்க்க பட்டுப் போல் மிருதுவாய் இருந்தால் சிறந்த முடிப்பாகும்.

உப்புப்புளி சரக்குகள் விபரம் என்ன?

மலம்-புளி, சிறுநீர்-உப்பு படிகாரம்-புளி வெடியுப்பு உப்பு பழம் புளி, குடம். உப்பு துருசு-புளி கடல் நுரை உப்பு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு-புளி. தொட்டி-உப்பு புளியரணை புளிவீரம்-உப்பு புளியாரை-புளி, கௌரி-உப்பு புளிமாந் காய்-புளி வெள்ளை-உப்பு பனங்கள்-புளி சாரம்-உப்பு வைக்கிராந்தம்-உப்பு நிமினை-புளி தங்கம்-உப்பு சிலை புளி, நாகம்-உப்பு வீரம்-புளி சாரம்-உப்பு வெங்காரம்-புளி பச்சைக்கற்பூரம்-உப்பு உப்புச்சாக்கை-புளிச்சரக்கால் கட்டி இந்துபடி புளிவுற்றவாம்.

நாதவிந்துச் சரக்குகள் விபரம் என்ன?

இலிங்கம் - நாதம் - கல்லுப்பு - விந்து-நிமினை - நாத வெள்ளை-விந்து- கெந்தி-நாதவும் இரசம் - விந்து பூநாகம் நாதம் வீரம்-விந்து பூநிறு-நாதம் குடன்-விந்து இரும்பு நாதம் எவச்சாரம்-விந்து காந்தம்-நாதம் கல்மதம் விந்து செம்பு-நாதம் சிலாசத்து விந்து நாகம், வங்கம்-நாதம் பூரம் விந்து ஆகியவை முறையே (பெண்-நாதம் ஆண்-விந்து ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்து உருவாகி கட்டும் நிலையினைப் பெற்றுள்ளன.



ஐவகை நிலங்களின் அமைப்பும் குணமும் எப்படி ?

குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம் தெய்தல் பாலை என்ற ஐந்து வகையான நிலப்பிரிவுகளை கொண்டு இலங்குவதால் ஐந்தினை என்று சொல்லப்படும். இவற்றின் தெய்வம்-மக்கள் உணவு, விலங்கு, பூ, மரம் பறவை, நீர், பறை, யாழ், பண் தொழில்கள், நோய்கள் வருமாறு.

1. குறிஞ்சி நிலம்: மலையும் மலை சார்ந்த இடமும் கொண்டது இவற்றுக்கு தெய்வம் முருகன் 2. இங்கு வாழும் மக்களை வெற்பன் சிலம்பன், குறவன், குறத்தி என்று அழைக்கப்படுவர் உணவு மலை தெல் தினைவிலங்குகள்: புலி சிங்கம் பம்பி கரடி, பூ: குறிஞ்சி மலர், காந்தன், வேங்கை மரம்: தேக்கு, அகில், சந்தனம் பறவை கிளி, மயில் ஊர்: சிறுகுடி, நீர், அருவிநீர் சுனை-நீர் பறை கொண்டகப் பறை, யாழ் குறிஞ்சி யாழ் பண்: குறிஞ்சிப்பண் தொழில் தேனெடுத்தல் கிழங்கு அகழ்தல் தினை காத்தல், கிளியேட்டு தல், இங்கு வாழும் மக்களுக்கு இரத்தத்தை சுண்டச் செய்யும் சுரமும், வயிற்றில் ஆமைக்கட்டிய உண்டாதலுடன் உடல் சீதளம் மிகுந்து, சிலேத்துமம் தங்கி இருக்கும்.

2. முல்லை நிலம் காடும் காடு சார்ந்த இடமும் கொண்டது. இதற்குத் தெய்வம்: திருமால். மக்கள்: குறும் பொறை நாடன் தோன்றல் மனைவிகழத்தி விலங்கு மான் முயல் பூ: கானங்கோழி ஊர்: பாடிசேரி நீர்: கான்யாறு பறை: சிறு பறையாழ்—முல்லையாழ் பண்: சாதாரி தொழில்: மூவினம் மேப்த்தல், மூலூதல் ஏறு தழுவல், வரகும் சாமையும் விதைத்தல் இங்கு வாழும் மக்களுக்கு பித்தநோயும், வல்லை நோயும் வாதச் சார்பான நோய்களும் உண்டாகும்.

3. மருதநிலம்:-வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும் கொண்டது. இவற்றுக்கு தெய்வம் இந்திரன் மக்கள்: ஊரன் கிழத்த உழவர் கடைசியர் உணவு: செந்தெல் விலங்கு:- எருமை நீர்நாய் பூ: தாமரை செங்கழு நீர் மரம் காஞ்சி மருதப் பறவை: நாரை அன்னம் ஊர்-பேரூர் முதாரநீர்: ஆறுகிணடிகுளம் பறை: மணமுழா நெல்லரிக்கிணை யாழ்-மருத யாழ், பண்: மருதப்பண் தொழில்-நெல் அரிதல் களை பறித்தல் இங்கு வாழும் மக்களுக்கு வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் ஆகிய முக்குற்றங்கள் தன் நிலையில் இருந்து மீறாமல் இருக்க இங்கு விளையும் அறுசுவைப் பொருட்களும் மக்களுக்கு உணவுகளாய்



அமைவதால் வாத, பித்த, சிலேத்தும் நோய்கள் மிகுதியால் வராமல் தடுத்து வந்தாலும் விரைவில் குணமாகும் நிலையை உருவாவகித்தரும்.

4. நெய்தல் நிலம்-கடலும் கடல் சாந்த இடமும் இவற்றுக்கு தெய்வம்-வருணன், மக்கள்-சேர்ப்பன், புலம்பன் பரத்தியர், நுளைச்சியர், உணவு; மீன், உப்புவிடாங்கு, சுறாமீன், ஊர்: பாக்கம் பண்: செவ்வழிப்பண் பாக்கம் பட்டணம். நீர்: உவர்க்கேணி, பறை: மீன் கோட்டறை, பூ: தாழை, நெய்தல் மரம்: மன்னை: யறவை: கடற் காக்கை யாழ்: வீளரயாழ்: பண்: செவ்வழிப்பண் தொழில் மீன் பிடித்தல், உப்பு விளைத்தல், இங்கு வாழ்வோருக்கு வாதநோய்கள் உண்டாகும். மெலிந்த உடலினரை பருக்கச் செய்யும் குடல் வாய்வுகளை பெருகச் செய்வதுடன் ஈரலையும் பெருக்கும்.

5. பாலை நிலம்-சுரம் சார்ந்த இடமும் (சுரம்-பாலை) தெய்வம்: சூரியன், துர்க்கை, மக்கள்: எயினர், குறவர், எயிற்றியர், மறவர் மறத்தியர், உணவு: வழிபறி செய்த (களவாடிய) பொருள், விலார்கு செந்நாய் ஊர் குறும்பு, விலாங்கு பூ: குராம், மாமரம் உழிகை, பாலை, ஓமை பறவை புறா, பருந்து, நீர்: நீரில்லாக் கிணறு, பறை: துடியாழ்: பாலையாழ், பண்: பாலைப்பண், தொழில்: கொள்ளையடித்தல், போர் செய்தல், இங்கு வாழ்வோருக்கு வாதம் பித்தம் கபம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் பிணிகள் நீங்காமல் வாழும்.

சீலைமண் செய்வது ஏப்கடி?

உறுதியும் சுத்தமும் வாய்ந்ததுணியை குப்பி, அகல் சட்டி ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற அளவில் பாளம் பாளமாகக் கிழித்து புற்றுமண், களிமண், அல்லது வேறு பொருட்களை மைபோல் அரைத்து துணியில் ஒருபுறம் மட்டும் தடவி புடத்திற்குரிய பாத்திரத்தை ஒன்றோடொன்று வெளியில்லாமல் பொருந்தும்படி தேய்த்து அதனுள் புடுமிட வேண்டிய மருந்து வில்லைகளை வரிசையாக அடுக்கி மருந்தின் சத்துக்களும் ஆவியும் வெளியேறா வண்ணம் நன்றாய் கவசித்து அழுத்தமாக செய்யும் முறையாகும்.



மூசை (குதை) எதனால் செய்யப்படுகிறது ?

1. களிமண், மணல், கரி, சாம்பல் தேங்காய் நார் ஆகியவை சேர்த்துச் செய்வது, மண் மூசை 2. களிமண், அயக்கிட்டம் சணல், தார் உமிக்கரி, அடுப்புக்கரி, சுண்ணாம்பு-இவை சேர்த்து செய்யப்படும். மூசைக்கு வச்சிர மூசையென்று சொல்லப்படும். அடுத்து உருக்குக்குகை பஞ்ச பூதக்குகை, என்ற மூசை வகைகளும் உண்டு. இவற்றில் சுண்ணம் களங்கு ஆகியவை செய்திட உபயோகிக்கப்படும்.

பாடாணங்களின் பொதுச்சுத்தி முறை என்ன ?

சிறுகீரைச்சாறு ஒருபடி எடுத்து அவற்றில் ஒரு பலம் மிளகைப் பொடித்துப் போட்டு தேவையான பாடாணங்களை துலாந்திரமாகக் கட்டித் தொங்கவிட்டு சாறு சுண்ட எரித்தெடுத்து வெந்நீரில் கழுவிடச் சுத்தியாகும். இவ்வாறே குப்பேணி, கரிப்பான், மிளகு தக்காளி, எலுமிச்சம்பழம் ஊமத்தை ஆகியவற்றின் சாறும் காடி, அயூரி (சிறுநீர்) ஆகியவையும் வகைக்கு ஒருபடி சேர்த்து அவற்றில் சீனம், வெடியுப்பு, பூநீறு, கறியுப்பு, ஆகியவற்றாலான சுண்ணம், வகைக்கு ஒரு பலம் கலந்து அவற்றில் சுத்திக்குரிய பாடாணங்களை துலாந்திரமாகக் கட்டிப் போட்டு 48 நாள் கழித்து எடுத்து வெந்நீரில் கழுவிட சிறந்த சுத்தியாகும்.

குழந்தைகளின் பிணிகளை எவ்விதக் குறியால் அறியலாம் ?

குழந்தைகள் தனது உடலில் வேவையுள்ள இடத்தை அடிக்கடி தொடுவதிலும் நாம் குழந்தையைத் தூக்குகையிலும், தொடும்போதும் வீறிட்டு அழும் நிலை கண்டு அந்த இடத்தில் நோவு உள்ளதாய் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அடுத்து குழந்தை பயத்துடன் பல திசைகளையும் நோக்குவதால் அடிவயிறு, குய்யம் ஆகியவற்றில் நோவுள்ளதாய் தெரியலாம். குழந்தை அடிக்கடி கண்ணை மூடவும் திறக்கவுமாய் இருந்ததால் தலையில் வேதையுள்ளதாய் அறியலாம். குழந்தைக்கு மாந்தம் இருந்தால் கைகால்கள் முட்டுக்குக் கீழ் குளிரந்திருக்கும். மேலும் குழந்தைக்கு மலம் நீர்சிக்கல் குடலிரைவு உப்பிசம் ஆகியன இருந்தால் முதுகை வளைத்தலுடன், பாலுண்ணும்போது தாயின் முலைக்காம்பைக் கடிக்கவும் செய்யும், வயிற்றில் கிருமிகள் நிறைந்திருந்தால் சி. ம. 5

எப்போதும் வயிறு வாடாமல் புடைத்திருந்தலுடன் குழந்தை தனது விலா மார்பைத் தட்டலுடன் அதிகம் உணவை விரும்பாமல் பலவாறு பேசியும் இருக்கும் குழந்தைக்கு தோஷம் ஏற்பட்டிருந்தால் உச்சிக்குழி பள்ளமாய் இருக்கும்.

குழந்தைப் பிணிகளில் சாத்திய 'அசாத்திய குறிகள் என்ன ?

உடற் சோர்வு பலவகை துர்நாற்றம், கண் சிவந்திருத்தல், கண்ணீர் வடித்தல், நாவரச்சி, கபக்கட்டு ஆகியன இல்லாதிருந்தால் சாத்தியமாகும். கண் திறவாதிருத்தல் சிவந்திருத்தல் அடிக்கடி மலம் கழிதல் உச்சிக்குழி நீடித்து பள்ளமாய் இருத்தல் சதா அழுதல் மயங்கிச் சோர்ந்து விழுதல், கால் கைகள் மிகவும் குளிர்ந்து சில்லிடாதிருத்தல் ஆகியன இருந்தால் அசாத்தியமாகும்.

அறுசுவை என்றால் என்ன ?

ஆறுவிதமான ருசிகள் அவை உவர்ப்பு, கார்ப்பு, தித்திப்பு, கைப்பு; துவர்ப்பு, புளிப்பு, ஆகியவையாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்கள் எத்தனை வகை?

1. கிரந்தி 2. செங்கிரந்தி 3. பட்சிதோசம் 4. மாந்தம் 5. கணம் 6. பிரளி 7. கரப்பான் 8. செவ்வாப்பு 9. தொண்டைக் கட்டு 10. அக்கரம் 11. வைகூரி ஆகிய பலவகை நோய்கள் உண்டாகும். மாந்தம் தாய்ப்பாலில் ஏற்பட்ட குற்றத்தாலும் கணம் கர்ப்பச்சூட்டினாலும் இதரப்பிணிகள் தாய் தந்தையின் புணர்ச்சியினால் ஏற்பட்ட உஷ்ணத்தாலும் உண்டாகின்றன.

கக்குவானுக்கு மருந்தென்ன ?

1. குட்டிவிளா, களிப்பாக்கு, நெய் கொட்டான் பழம் அல்லது பூவந்திப்பழம், ஆகியவற்றை ஓரளவு எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்து காலை மாலை 7-நாள் கொடுக்க மக்குவான் நீங்கும் 2. தூதுவேளைச்சாறும் பசும் நெய்யும் ஓரளவுவெடுத்து கோஷ்டம் ஒருவராகனெடை தட்டிப் போட்டு பதமாக காச்சிவடித்து தினம் 3 வேளைகள் காய்ச்சியபால் அல்லது வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்து வரத்தீரும் 3 மிளகுச்சாம்பல் மயிலிறகுச் சாம்பல் ஆகியவற்றை ஓரளவு வெடுத்துப் பொடித்து பசு நெய்யில் குளைத்து தொடர்ந்து கொடுத்து வரத்தீரும்.



மாந்தத்திற்கு என்ன மருந்து கொடுக்கலாம் ?

இஞ்சி சின்னி. கரந்தை பொன்னாங்சன்னிச்சாறு களும் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யும் சமன்கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி வடித்து குழந்தையின் உடல் நிலைக்கேற்றவாறு ஒரு கரண்டி அளவிலும் அதிகமாகவும் கொடுத்துவர சகல மாந்தமும் நீங்கும். மேலும் ஆமையோடு பற்பம், பூரமாத் திரை, காக்கண மாத்திரை, அண்டத்தைலம் ஆகியனவும் கொடுக்கலாம் பால்சூடிக்கும் குழந்தையானால் தாய் மந்த மான உணவுகளை நீக்க வேண்டும் குழந்தைகளுக்கும் மந்தமான உணவுகள் கொடுத்தலை நீக்க வேண்டும்

கணை நோய்க்கு மருந்தென்ன ?

சோற்றுக் கற்றாளைச்சோறு ஒரு தேங்காய் அளவு எடுத்து ஏழு முறை தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, வெந்தயம் 10 கிராம் வெங்காயம் 5 கிராம் எடுத்து ஒருபடிவிளக்கெண் ணையில் கலந்து காய்ச்சி காலை மாலை ஒருவேளை ஒரு கரண்டி அளவு கொடுத்து வர சகல வகைக்கணமும் கணைக்காய்ச்சலும் நீங்கும் மேலும் பாலசஞ்சீவி மாத்திரை ஆமையோடு பற்பமும், வெண்பூசணி, லேகியம், மகாவல் லாதி லேகியமும் கொடுக்க குணந்தரும்.

தோடத்திற்கு மருந்தென்ன ?

அதிவிடயம், அதிமதூரம், கோரைக்கிழங்கு, மஞ்சள், வசம்பு, கடுக்காய், தேவதாரம், ஆகியவற்றை ஓரள வெடுத்து பொடுதலைச் சாறிட்டு அரைத்து குன்றியளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி தேன், முலைப்பாலில் 1-மாத்திரைவீதம் கொடுத்துவர சகல தேடமும் நீங்கும்.

அக்கர நோய்க்கு மருந்தென்ன ?

குழந்தைகளுக்கு மூலதாரச் சூடின காரணமாக நாவு வெந்து மாவுபோல் வெளுத்து அடையாகப் பற்றி நாவு உலர்ந்து புண்ணாகி வெடிப்பதும் இரத்தம் வடிவதுடன் ஆவி கிளம்பி தலையில் முட்டி முக்கில் நீராய் வடிதல் நாவில் சொள்ளுநீர் வடிதலுடன் உள்ளுறுப்பில் எரிச்சல் ஆகியன இருக்கும் இதற்கு மருந்து கருஞ்சீரகம், கடுக்காய் கார்ட்டு மல்லிகைவேர, கடுகு ரோகணி, வகைக்கு ஒரு வரா கன் வெங்காயம் 2பலம் இண்டங் கொழுந்து ஒருபிடி ஆகியவற்றை எடுத்துச் சிதைத்து அரைக்கால் படி விளக்

காணி (1-32) படியும் கலந்து மெழுகுபதமாய்க் காய்ச்சி வடித்து அவற்றில் கோரோசனை 2 வராகனைத் தூளாக்கி யிட்டு தேக்கரண்டி அளவு கொடுத்து வர அக்கரங்கள் நீங்கும்.

சிகிச்சை முறைகள் எத்தனை ?

1. தேவ மருத்துவம்: இரசம், கெந்தகம், பாடாணம், உப்புகள், உலோகங்கள், ஆகியவற்றாலான பற்பம் செந்தூரம் சுண்ணம், களங்கு, மாத்திரை, கட்டு ஆகியவற்றால் சிகிச்சையளித்தல், 2. மனித மருத்துவம்: தாவரபொருட்களாலான சூரணம், குடிநீர், பிட்டு, லேகியம், சுரசம், வடகம் மணப்பாகு மேற்கூறிய இரு முறைகளால் தீராத பிணிகளை தீறல் அறுத்தல் சுட்டிகை, அட்டைவிடல், சலாகை குருதிவாங்கல் கொம்புகட்டல் ஆகியவற்றால் சிகிச்சை செய்தல்.

பிணிகள் எத்தனை வகை ?

வாதம்-பித்தம்-கபம் ஆகிய முக்குற்றங்களால் வரும் வகை ஒன்று; அடுத்து தாதுக்களின் குணம் குறிகள் தப்ப வெப்பத்தால் தாக்கப்பட்ட நிலையாலும். வருவன அசுரணம் பேதிகாசம்-சுவாசம் குன்மம் வெப்ப சுரம் தோற்பிணி ஆகியன மேலும் வாந்திக்குரியதும், பேதிக்குரியதும், தாதுக்களை பலப்படுத்துவதுமாக பிணிகள் வகைப்படும்.

மருந்துண்ணும் வேலைகளில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் ?

மருந்துண்ணும் வேலைகளில் பகல் தூக்கம், வெய்யிலில் செல்லல் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். கடும் பத்தியம் என்றால் புதுமண்பாண்டாத்தில் அரிசியை போட்டு உப்பின்றி ஆக்கி உண்ண வேண்டும். உவர் தரையில் நடத்தல் ஆகியன நீக்கவேண்டும். தொடர்ந்து மருந்துண்ணும் வேலைகளில் பத்தியம் காக்க வேண்டும். வாதம்-பித்தம் சிலோத்துமம் ஆகிய பிணிகளுக்கும் உடல் நிலைக்கும் கால் நிலைக்கும் ஏற்றபடி ஒத்துக்கொள்ளும் பொருட்களை உணவாகக் கொண்டு எந்த நோய்க்கு எந்த மருந்துண்டாலும் உடலுறுவை மட்டும் கண்டிப்பாய் நீக்கல் வேண்டும் ?



மருந்துகளை எப்படி உண்ண வேண்டும் ?

வாத நோய் கண்டோர் உணவிற்கு முன்னும், பித்த நோய் கண்டோர் உணவிற்கு மத்தியிலும், சுபநோய் கண்டோர் உணருக்குப் பின்னும், உண்ண வேண்டும். மேலும் காலையில் கதிரவன் எழுந்த சிறிது நேரத்திலும் மாலையில் கதிரவன் மறைந்த உடனேயும் உண்ண வேண்டும்.

வாதம், பித்தம் சிரலத்துமம் கூடுவதால் வரும்நோய் என்ன ?

1. 2நாதம் மிகுந்தால்; மாரடைப்பு நரம்பிழுப்பு பக்க குலை உடம்பெல்லாம் குத்துதல், தொடை குறுக்கு விலா-தெஞ்சு நரம்பு ஆகியவற்றில் வலி உண்டாகும். 2. பித்தம் மிகுந்தால்:-செரியாமை, வலி, புளியேப்பம், விந்து நட்டம், வாந்தி, குலை, விக்கல், தலைசுற்றல் பைத்தியம். குன்மம் ஈரல்வலி, மார்புவலி ஆகியன உண்டாகும். 2. சிலேத்து மம் மிகுந்தால்: குன்மம், மாரடைப்பு, குரல்கம்மல், வாய்நீர் ஊறல், திமிர்வாயு, வலிப்பு, இழுப்பு, பாண்டு, மயக்கம் உடல் குத்தல், முச்சு நிணரல், நாவழுவழுப்பு, மலத்துடன் சீதம் போதல் ஆகியன உண்டாகும்.

காலகளின் விபரம் என்ன ?

1. கார்காலம்: —ஆவணி-புரட்டாசி-வாடைக் காற்று வீசும் பருவம்.
2. கூ.திர் காலம்—ஐப்பசி-கார்த்திகை-ஞளிர்-காற்று வீசும் பருவம்.
3. முன்பனிக்காலம் -மார்ச்சு-தை கொண்டல் காற்று வீசும் பருவம்.
4. பின்பனிக் காலம்:-மாசி-பங்குனி உலவைக் காற்று வீசும் பருவம்.
5. இளவேணிற் காலம்:-சித்திரை-வைகாசி-தென்றல் காற்றும் வீசும் பருவம்.
6. முதுவேணிற்காலம்:-ஆனி-ஆடி கோடைக் காற்று வீசும் பருவம்.

ஆண்டின் ஆறுவகைக் காலத்திற்கும் உணவு முறை என்ன ?

1. கார்கால உணவு: சீக்கிரம் சீரணிக்கத்தக்கது புளிப்பு இனிப்பு உப்பு சுவையுள்ளதுமான உணவுகளை உண்ணலுடன் வெந்நீர் பருகவேண்டும். 2. கூதிர்கால உணவு: கைப்பு இனிப்பு துவர்ப்புச் சுவையுடையதும் அரிப்பிற்று, தேன் நெல்லிக்கனி ஆகியவற்றாலான உணவுகளும் வெந்நீரும். பருகுவதும் நலம். 3. முன் பணிக்கால உணவு, இனிப்பு புளிப்பு, உப்புச் சுவையுடைய உணவுகளும் உண்ணலுடன் வெந்நீர் பருக வேண்டும். 4. பின் பணிக்கால உணவு: கார்ப்பு கைப்பு துவர்ப்புச் சுவையுடைய உணவுகளும் வெந்நீரும் பருகவேண்டும். 5. இளவேனிற்கால உணவு கைப்பு கார்ப்பு, துவர்ப்பு மிக்க உணவுகளும் வெந்நீரும் கெரள்ளவேண்டும். 6. முதுவேனிற்கால உணவு உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்புச் சுவையுடனும் உணவுகளையும் நீக்கி விரைவில் சீரணிக்கக் கூடியதும் இனிப்புச் சுவையும், குளிர்ச்சியுளதும், நீர் வடிவமான உணவுகளை கொள்ளவேண்டும்.

தின ஒழுக்கங்கள் என்ன ?

தினசரி நித்திரையிலிருந்து அதிகாலை 4-மணி முதல் 6-மணிக்குள் எழுந்திருக்கவேண்டும். தூங்கி விழித்ததும் முதல் வேலையாய் இறைவணக்கம் செய்து அடுத்து பார்க்க வேண்டிய பொருட்கள் தாமரை, தங்கம் விளக்கு, தனது வலது கை, சூரியன், அக்கினி, செஞ்சந்தனம், வயல், கடல் சிவலிங்கம் தன் துணைவி ஆகியவற்றையும் தன் முகத்தை கண்ணாடியில் பார்ப்பதும் மேன்மைதரும் அடுத்துச் செய்ய வேண்டிய காலைக்கடன்களை முடித்து உண்பன உண்டு மகிழ்வுடன் அலுவல்கள் செய்யலாம்.

பத்தியத்திற்குரிய பதார்த்தங்கள் என்ன ?

அவரை பிஞ்சு, புடலைபிஞ்சு முருங்கை பிஞ்சு, அத்தி பிஞ்சு கத்திரிப்பிஞ்சு, சிறுபயறு, துவரை. கதலிப்பழம் கட்டிய உப்பு புனியாரை, சீயக்கொழுந்து. நெல்லி, அந் நெல்லி வெள்ளாடு, முயல், ஊர்ச்சுருவி, காடை, மான் மரை, சுறாயின், விரால், குரவை, தேளி, கெளிறு, ஆமை தூதுளைச மூலம் கண்டங்கத்திரி பிஞ்சு, சிறுகீரை, முளை கீரை பொன்னாங்கண்ணி ஆகியவை உதவும் இவைகள் பிணிகளை நீக்கும் தன்மை கொண்டது.



பத்தியத்திற்கு ஆகா பதார்த்தங்கள் என்ன ?

காணம் (கொள்ளு) கொட்டி, கரடி, பன்றி, செம்மரி யாடு, கோழி, கொக்கு சுரைக்காய், சோம்பு, சீனியவரை, பாகற்காய், பூசணி, கடலை, மொச்சை, பெரும் பயறு, காட்டுப்பாகல், பீழுடாகல், மாங்காய் அகத்திக்கீரை புளி கடுகு தேங்காய் எருமைப்பால் நெய்கள் சாராயம் விலாங்கு. கூனி கொண்டை ஆகியவை ஆகாது இவற்றில் சிறிது உண்டா லும் மருந்தை முறித்து பிணியை அதிகரிக்கச் செய்யும் புகை யும் புணர்ச்சியும் நீங்க வேண்டும்.

பிள்ளைபெற வருந்துவோர்க்கு என்ன செய்ய வேண்டும் ?

1. நாய் மண்டையோடு கொஞ்சம் எடுத்துத்தாளாக்கி விளக்கெண்ணெயில் குழப்பி சிறிது உள்ளுக்கு கொடுத்த லுடன் வயிற்றிலும் பூசிவிடப்பிள்ளை பிறக்கும் 2. பசளி, இலைச்சாறு நல்லெண்ணெய் [வகைக்கு அரைக்கால்படி கீசர்த்து உள்ளுக்கு கொடுக்க பிள்ளை பிறக்கும். நஞ்சுக் கொடி விழும். 3. சிவனார் வேம்பை முலைப்பாலில் அரைத்து கொப்புளின் கீழ் தடவி விட குழந்தை பிறக்கும்.

குழந்தை வயிற்றுள் இறந்ததை அறிவதெப்படி ?

குழந்தை பெற வருத்தப்படும் பெண்ணுக்கு தாகமெடுத் தால் வயிற்றில் பசு வெண்ணெயை பூசி விட அது உருகி னால் பிள்ளை பிறக்குமென்றும் உருகாதிருந்தால் குழந்தை வயிற்றில் இறந்து விட்டதாகவும் அறியலாம்.

வயிற்றில் இறந்த குழந்தை வெளிவர மருந்தென்ன ?

உகா இலையை கருக வறுத்து அதில் ஒருபடி தண் ணீர் விட்டு கால் பீடியாகக் குறுக்கிய குடி நீரில், மிளகு, வெள்ளைபூடு, பெகுங்காயம், ஓமம் ஆகியவற்றை பொடித் துப்போட்டுக் காய்ச்சி அரைக்கால்படி தண்ணீர் கொடுக்க வெளிவரும். பூநாகத்தை அரைத்துக் கொடுக்க பிள்ளை விழும் இந்துப்பு, சங்கமவேர், அரைத்து காடி நீர்தெளிவில் கொடுக்க விழும். வேலிப்பருத்தி வேரை அரைத்துப்பசும் பாலில் கொடுக்கவும் பிரண்டைவேரும் குறுஞ்சாவேரும் அரைத்து வயிற்றுல் பூசவும் துளசிச்சாறு அரைக்கால் படி நல்லெண்ணெய் மாகாணிப்படி ஒன்றாய் கலந்து கொடுக்க விழும்.

புணர்ச்சையுற்றவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய தென்ன ?

மயக்கம் தெளிய முதலில் தண்ணீரை முகத்தில்தெளித்து சுரத்துணியால் உடல் முழுமையும் துடைத்து உடலைக்

குளிர்ச்சியுறச் செய்து பருகக்குளிர்ந்த நீர் கொடுத்து தெய்வச் செய்து அடுத்து:-அயச்செந்தாரம் வெள்ளிப்பற்பம் நாக பற்பம், ஏலாட்சுரணம், இஞ்சிச்சுரணம், நாரத்தை லேகியம், கேசரி லேகியம், வில்லாதி லேகியம் ஆகியவற்றைத்தத்தும் சத்துணவுகள் கொடுத்துவர நலமாகும்.

மதுவெறி நீக்கும் மருந்தென்ன?

1. எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைத் தலையில் தேய்த்து குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பாட்டத்தீரும். 2. சுக்குத்தைலம் அருகுத்தைலம் ஆகியவற்றை உடம்பில் பூசலாம். 3. நாவப் பழச்சாறு இஞ்சிச்சாறு, தேன், ஆகியவற்றை சமீபக் கலந்து உட்கொள்ளச் செய்யலாம்.

உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் எப்படி?

ஏதேனும் காரணத்தால் பேச்சு முச்சு இல்லாமல் போகிறவர்களை குப்புறப்படுக்க வைத்து நெஞ்சுக்குக் கீதுணியை பத்துபோல் சுருட்டி வைத்து தலையை நெஞ்சி மட்டத்திற்கு தாளவைத்து முகத்தை பக்கவாட்டில் திரும்ப வைத்து அவன் கைகளை மடக்கி தலையின் அடியி கொடுத்து வாயை நன்கு திறக்கச்செய்தபின் நோயாளியித் தலைப்பாகத்தில் உதவி செய்வோர் இரு முழங்கால்களையும் மண்டியிட்ட வண்ணம் தனது இருகைகளையும் விரித் நோயாளியின் விழாப்புறத்தில் வைத்து தன்பலம் கொண்மட்டும் அவசரமில்லாமல் தொடர்ந்து அழுக்கிவிட்ட வண்ணம் இருத்தலுடன் அருகிலுள்ளோர் சூடற்றும் தைல்களை உடம்பெல்லாம் தேய்த்து முடியுமான ஒத்தனைகளை தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டு இவ்வகை சிகிச்சையால் நோயாளியின் நுரையிரலில் படிதுள்ள காரற்று சிறுக்கச்சிறுக வெளியாகி மயக்க நிலை நீங்கு

பூரண வளர்ச்சியுற்ற குழந்தை எத்தனை மணிநேரத்தில் பிறக்கின்றன?

1. முதல் பிரசவத்தில் இடுப்பு வலி கண்டபின் பிறப்பிடுப்பு விரிவடைய 15 மணியும் குடந்தை பிறக்க 2 மணியு நஞ்சுக்கொடி வெளிவர ஒருமணி நேரமும் ஆக சுமார் 1 மணி நேரம் ஆகும். அடுத்துவரும் பேறுகளில் உறுப்புக் விரிவடைய பத்துமணிப்பொழுதும், குழந்தை வெளிவ ஒன்றரைமணியும், நஞ்சுக்கொடி வெளியாக ஒன்றரைமணியும், ஆகமொத்தம் பதின்மூன்று மணிக்குள் பிறக்கின்றன.



குளீர்ச்சியூட்டும் முலிகைகள் என்ன ?

அகத்தி, ஆராக்கீரை, இலுப்பை, எலுமிச்சை, கடா நாரத்தை, கட்டுக்கொடி, சீதேவி செங்கழுநீர், கீழாநெல்லி முளைக்கீரை, கோவைக்கிழங்கு, சந்தனம், செம்பருத்தி, நெல்லி, நெங்கு, பறங்கிக்காய், பனைப்பொருள், பன்னீர்ப் பூ, புதினா, பொன்னாங்காணி, மாதுளமாளம், மணத் தக்காளி, வாழை இலை-பட்டை, வெந்தயக்கீரை விலா மிச்சைவேர் ஆகியனவாகும்.

தோற்பிணி நீக்கும் முலிகைகள் யாது ?

குரந்தாவரை, பொன்னாவரை, பூவரசிலை, நீரடி முத்து, ஏழிலைப்பாலை, தகரவிதை, வேலிப்பருத்தி, நெல்லி கஸ்தூரி மஞ்சள், சீயக்காய், இலுப்பைப்பிண்ணாக்கு, அவுரி, கலியாண முருங்கையிலை, குப்பைமேனி, பப்பாளி, பழம், வேப்பெண்ணெய், புன்னையெண்ணெய், எலுமிச்சம் பழம், திருநீற்றுப்பச்சை, செம்மண், மடலைமா சிறுபயற்றுமா, தெயக்கொட்டங்காய், கசகசா ஆகியவை சொறி சிரங்கை நீக்க உதவும்.

விடகடிகளைத் தீர்க்கும் முலிகைகள் என்ன ?

குப்பைமேனி, சிறியாநங்கை, நஞ்சுமுறிச்சான், தேள் கொடுக்கிலை, கருந்துளசி, ஊமத்தை இலை, எட்டிவேர். நாயுருவி. முருங்கைப்பட்டை, நாகப்பூ, வேப்பமுத்து, பேய்ச் சுரை, வசம்பு, இலுப்பைக்கொட்டை, பெருங்காயம், மஞ்சள் கறிகு ஆகியவற்றைப் போட்டுத்தடவி விடபாம்பு தேள், நட்டுவக்காலி நாய் பூனை எலிகடி விடங்கள் தீரும்.

விடகடியால் அடங்கிய உயிர்திரும்ப மருந்தென்ன ?

ஒரு நரியை பாம்பால் கடிக்க விட்டு விடம் மேலாக உயிர் அடங்கியவுடன் கருவூமத்தையிலையைக் கசக்கி எடுத்தசாற்றை நரியின் நாசியிற்பிழிய உயிர் மீளும் இதன் படி மனிதருக்கும் மீதேற்படி இலைச்சாற்றை நாசியிற்பிழிய அடங்கிய உயிர் மீளும்.

சி. ம.

விடகடிகள் அனைத்திற்கும் மந்தென்ன ?

1. வெள்ளைப் பாடமணம், இரசம் செந்தி மனோ சிலை துருசு, பெருங்காயம், சுத்தித்த நேர்வானம் வகைக்கு ஒரு சுழஞ்சி 3 1/2 கிராம் எடுத்து அதற்கு இரண்டு பங்கு வாள்-தைச் சேர்த்து வெள்ளெருக்கன் பால்விட்டு எழுநாழிகை அரைத்து வேப்பெண்ணெய்விட்டு ஒரு நாழிகை அரைத்து வழித்தெடுத்து யாணைக்கொம்பு சிமிழில் வைத்து பயரளவு வெற்றிலையில் தடவிக்கொடுக்க சகல விடங்களும் நீங்கும். பற்க்கெட்டி இருந்தால் வெந்நீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும், அல்லது மருந்தைக் குழைத்து வாயிய் தடவிடங்கள் நீங்கும்; 2. திப்பிலி மிளகு, இந்துப்பு, பெருங்காயம், பழுபாகல் கிழங்கு, கொல்லன், கோவைக்கிழங்கு நாவிக்கிழங்கு ஆடுதிண்டாபாணை வேர், இரசம் கெந்தகம் இலுப்பை பருப்பு, சண்பகவேர், இருவாச்சிவேர் முருங்கை வேர், காஞ்சரன் வேர், சுத்தித்த நேர்வாளப்பருப்பு வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து முஞ்சறுகளின் வயிற்றுள் வைத்துத் தைத்து ஒரு கலசத்தில் பேரட்டு அதன் வாயை மூடி பூமியிற் புதைத்து ஒரு மண்டலம் கழித்து எடுத்து பேர்பீர்க்கிலை சாற்றில் அரைத்துப் பணவெடை விதம் மாத்திரை செய்து ஒரு மாத்திரையை வெற்றிலை சாற்றில் மத்தித்து கண்ணில் கலிக்கம்போரடலுடன், நாகில் நசியும் செய்து நீர்த்தாரையின் நானத்தின் மூலம் பிறயோகிவிடம் நீங்கும்.

கண்ணோய் தொண்ணூற்றாறுக்கும் தைலம் என்ன

ஆவரைமொட்டு, கொழுந்து, சிறுக்கீரை, பொன்னாக்காணி ஆகியவற்றை பசும்பாலிட்டு இடித்துப் பிழிந்தசாற் சிற்றாமணக்கெண்ணெய், பசும்நெய், நல்லெண்ணெய் வகைக்குப்படி ஒன்று, பசும்பால் படி ஆறு ஆகியவற்றை ஒன்றாய் கலந்து அவற்றில் ஏலம், கிராம்பு, அதிமதுரம், கோஸ்டம், செண்பகப்பூ, சாதிக்காய், மிளகு, வால்மிளகு, மிறாக்காய், சந்தனம், செஞ்சந்தனம், மரபஞ்சள், அரகத்தை, தேவதாரம், சாத்திரபேதி, வெட்டிவேர் வகைக்குப் பலம் அரைக்கால் பொடித்துப் போட்டு பதமாய்க் காய்ச்சி வடித்து ஒருநாள் விட்டு, ஒருநாள் தலைக்குத் தேய்த்துச் சீயக்காய், உசிலம் இலை, அரைப்பிட்டு தேய்த்துக்குளித்து வர சகல கண்ணோய்கள் நீங்கும்.



பீனிசத்திற்கு தைலம் என்ன ?

ஆயிர்ப்பட்டை 350 கிராம் சங்கம் வேர், அரத்தை மிளகு வகைக்கு 75 கிராம், மஞ்சள் 75 கிராம் இவைகளை இடித்து பதக்கு நீரில் போட்டு நாலில் ஒன்றாய் வற்ற வைத்திற்றுத்து அதில் நல்லெண்ணெய் 1 பங்கு நொச்சிவு முசு முசுக்கை, கரிசாலை ஆசியவற்றின் சாறுவகைக்கு அரைப்படி பசும்பால் ஒருபடி சேர்த்து அதிமதுரம், சத ஒப்பை வகைக்கு கால்பலம் எடுத்து அரைத்துக் கலக்கி பதமாய் காய்ச்சி வடித்து முழுகிவர பீனிசம் தீரும்.

சகல வாய்வுக்கும் மருந்தென்ன ?

ஏலம், இலவங்கம், குங்குமப்பூ, சடமாஞ்சில், மஞ்சட்டி, கடுகு ரோகினி, திப்பிலி மூலம், சாதிக்காய், இலவங்கப்பட்டை, சிற்றரத்தை, சித்திர மூலம், அதிமதுரம், நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், கல்லுப்பு குரோசானி ஓமம், வால்மிளகு வாய்விளங்கம் நிலவாகைவேர் வகைக்கு கழஞ்சு மூன்று எடுத்து குரணித்து நிகர் சர்க்கரை சேர்த்து திரிகடி அளவு உண்டுவர வாய்வுகள் நீங்கும்,

வாதத்திற்கு லேகியம்என்ன ?

ஒருபடி பசும்பாலில் தோல் நீக்கியவெள்ளைப்பூண்டு 350 கிராம் சேர்த்து அவித்துக்கடைந்து அதில் சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு, ஏலம், அக்கிரகாரம், திப்பிலி மூலம், திரிகடுகு, ஓமம், பரங்கிப்பட்டை, நிலப்பனங்கிராங்கு வகைக்கு வராகனெடை ஐந்து எடுத்துகுரணித்துப் போட்டு நெய் ஒருபடி, தேன் அரைப்படி கலந்து லேகிய பதத்தில் கிண்டி எடுத்து பாக்களவு உண்டுவர குணந் தரும்.

கண்ணோய் அனுகாதீருக்கும் வீதியென்ன ?

1. ஆறுதிங்களுக்கொருக்காபேதி பருந்தும், இரண்டு திங்களுக்கொருக்கா வாந்தி மருந்தும் ஒரு திங்களுக்கொருக்கா மூக்கில் நறியமும், மூன்று நாட்களுக்கொருக்கா கண்மருந்தும் இட்டுவரவேண்டும். 2. பல்துலக்க ஆல், ருக்கு, வேல், பூலா, நாயுருவி ஆகியவற்றால் இடதுபக்கம் தேய்க்கத் துவங்கி பின் வலதுபக்கம் தேய்த்து முடித்துவெந் நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும். 3. கண்ணில் மருந்திட்டபின் விவியில் மது புணர்ச்சி குவிந்ததீர் வகையாய்வுநிபுரணம்

ஐம்பொறிகள் (ஞானேந்திரியம்) வேலைகளும் அவைகள் சார்ந்த பூதங்களும் எது?

1) சுரோத்திரம்-செவி: இது ஆகாயத்தின் அம்சமாயிருந்து அதன் செயலான பலவகையான ஒலிகளையும் கேட்டுக் கொண்டு உடலுக்கு ஒரு செய்தி நிலையமாக விளங்கும். 2) தொக்கு-தோல் இது வாயுவின் அம்சமாய் இருந்து அதன் செயலாகிய தட்பம்-வெட்பம்-மிருது கடினம் என்னும் நான்கு விதபரிசு (தொடும்) உணர்வுகளை அறிந்திட உதவும். 3) சட்சு-கண்கள் இது நெருப்பின் அம்சமாய் இருந்து அதன் செயல்களாகிய வெண்மை, கருமை, சிவப்பு பச்சை நீலம்-கலப்பு வர்ணம், நீளம், குட்டை தூலம், சன்னம், என்னும் பத்துவகையான உருவங்களைக் காட்டும். 4) சிங்ஙவை-நாக்கு, இது அப்புவின அம்சமாய் இருந்து அதன் செயல்களாகிய உப்பு-புளிப்பு-இனிப்பு-கசப்பு-துவர்ப்பு-கார்ப்பு என்னும் அறுகுவகையின் தன்மையை அறியும். 5) கிராணம்-மூக்கு இது பிருதிவியின் அம்சமாய் இதன் செயல்களாகிய சுகந்தம்-நறுமணம்-துர்கந்தம் கெட்ட நாற்றம் ஆகியவற்றை பகுத்தறியும் தன்மையை செய்யும். (பொறிகள்-5)

ஐம்புலன் (கன்மேந்திரியம்) அமைப்பும் அவைகள் சார்ந்த பூதங்களும் எது?

1. வாக்கு-வாய்: இது பிருதிவி-(பண்)யின் அம்சமாய் இருந்தாலும் ஆகாயம் என்ற வெளியின் தன்மை கொண்டு பேசும். 2. பாணி-கைகள் இவை வாயுவு என்ற காற்றின் அம்சம் கொண்டு கொடுக்கல் வாங்கல் பிடித்தல் விடுதல் ஆகிய அலுவல்களைச் செய்யும். 3. பாதம்-கால்கள் இவை நெருப்பின் அம்சம் கொண்டு நடத்தல் இருத்தல் நிற்கல் எழுதல் ஆகிய அலுவல்களைச் செய்யும். 4. பாயுரு-குதம் இவை பிருதிவி என்ற எண்ணின் அம்சம் கொண்டு மல ஜலங்களை வெளியேற்றும் அலுவல்களைச் செய்யும். 5. உபஸ்தம்-மர்மஸ்தானம் பிறப்புறுப்பு இவை அப்பு என்ற நீர் அம்சம் கொண்டு சிறுநீர், சுக்கிலம் சுரோணிதம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தி இன்பம் தரும் அலுவல்களைச் செய்கிறது. (புலன்கள்-5)

அந்தக்கரணங்கள் நான்கின் வேலைகள் என்ன?

1. மனம்: வாயுவு என்ற காற்றின் அம்சம் கொண்டது இவை சங்கல்ப-விகல்ப வடிவ வளர்ச்சியை செவ்வனே வளர்த்திடும் அலுவலைச் செய்யும். இதனால் அது தனது



இயற்கை குணமாகிய நினைத்தல்-மறத்தல் என்னும் சங்கல்ப விகற்ப வேலைகளை துரிதமாய் செய்து காற்றைப் போல் அலையும் இதற்கு முக்கியத்தெய்வம் சந்திரன், இடம்: கண்டம்புத்தி: நெருப்பின் அம்சம் கொண்டு பொருளின் உண்மை எடிவத்தை உறுதிப்படுத்தும். ஒழுக்கமுடையதே புத்தியாகும் இது நல்லது கெட்டதை ஆய்ந்து உணரும். இதற்கு முக்கிய தெய்வம் பிரமன் இடம்: முகம் சித்தம் அப்பு என்ற நீரின் அம்சம் கொண்டது சித்தன: சத்தியை வளர்க்கும் பொறுப்பு சித்தத்திற்குரியது, இது ஐம்பொறிகளுக்கும் அசையும் தன்மையான இயக்கத்தை உண்டாக்கி அதன் வழியாய் தெளிந்த செய்திகளைத் தேர்ந்து திரட்டிச் செல்லும் இதற்கு முக்கியத்தெய்வம் திருமால் இடம் தொப்புள் அகங்காரம்: பிருதிவி என்ற மண்ணின் அம்சம் கொண்டது. ஊனாலாகிய மனித உடலத்தை நான் என்ற அகந்தையினால் விரும்பி அதன் வடிவத்தை உயர்த்திடச் செய்தலே அகங்காரம் இது பயனுடையதும் பயனல்லாததுமான அலுவல்களை சிந்திக்காமல் விட்டுவிட்டு நான் எனது என்ற அகந்தையின் வழியை விரும்பி புண்ணிய பாபமென்று தெரியாச் செயல்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் இதன் முக்கியத் தெய்வம் ருத்ரன் இடம்: இருதயம் (கரணங்கள்-4)

அறிவும் அதன் அலுவலும் என்ன?

இது ஆகாயம் என்ற வெளியின் அம்சம் கொண்டது இவை உச்சியிலிருந்து அனைத்தையும் ஆற அமர நோக்கி நல்வினை தீவினைகளை வகுத்துணர்ந்து செயலாற்றும் தன்மையைக் கொண்டது. (அறிவு-1)

வாயுக்கள் பத்து யாவை?

பிராணன், அபானன், உதானன், சமானன், வியானன், நாகன், கூர்மன். கிரிகரன், தேவதத்தன், தனஞ் செயன் ஆகியவை (வாயுக்கள்-10)

வாய்ப்புக்கள் பத்தின் வேலைகள் என்ன?

(முதன்மை வாயுக்கள்-5)

பிரானன்-இவை இருதயக் கமலத்திலிருந்து நாசித்து வாரங்களின் வழியே மேல்நோக்கி உசுவாசமாக உள்ளுக்கு இழுக்கப்படும் (காற்று-வாயுவாக அமைந்து பசி-தாகங்களை உண்டாக்கி உண்ட உணவுகளை சீரணிக்கச் செய்யும் 2 அபானன் முதலானவை பற்றி இது நூல் கிழிந்திருக்கிறது

ஆகியவற்றை வெளியில் தள்ளும்படியான வேலைகளை செய்து நிஸ்வாசம் என்னும் வெளிக்குவிடும் (காற்று) வா வாக அமைந்திருக்கும். 3. உதானன்: இது கண்டம் என் கழுத்துப் பாகத்திலிருந்து உண்ணும் உணவுகளை விழு கவும் அந்த உணவுகளின் இரசச் சத்துக்களை நாடி நரம் களுள் சென்று எங்கும் தங்கும் படியாகச் செய்தும் குரலே சையை உண்டாக்கும் பணிகளைச் செய்யும் 4-சமானன் இவ் நாபி என்ற தொப்பிமிடமிருந்து உதானனை அனுப்பப்பட்ட உணவுகளின் இரசச் சத்துக்களை நாடி நரம் கள் அனைத்திற்கும் சமமாக பகிர்ந்து கொடுக்கும் வேலையை பாங்காகச் செய்து உடலத்தை உறுதியுடை தாய் வளர்க்கும் 5 வியானன்:—இவை உடலத்தி லுள்ள அனைத்துப் பாகங்களிலும் சென்று பரிசம் என்ற தெர தல் உணர்வை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்தலுடன் உண் ட உணவுகளில் உயிர்ச்சத்துக்களையும் சக்கைகளையும் வெவ்வேறாக்கும் வேலைகளையும் செய்யும் மேற்குறித் ஐந்து வகையான உயிர்க்காற்றுகள் உடலிலிருந்தால் மன தர்களை நலமாக உயிர்வாழச் செய்யும் ஆகவே இவற்றை ஐந்து உயிர்கள் என்றும் பஞ்சபிராணன் என்றும் சொல்லு படும் 6. நாகன்: இவை கழுத்தின் உட்பகுதியின் குரல்வண் ட என்ற இடத்திலிருந்து வாந்தியை உண்டு பண்ணச்செய் வும் கண்களை திறக்கவும் இமைக்கவும் செய்தலுடன் அந் தைவத்தூண்டி நல்லிசைப் பாடல்கள் பாடவும் உரோம கால்களை சிலிர்க்க செய்தலுமான வேலைகளைச் செய் யும். 7. கூர்மன் இவை கண்களிடத்திலிருந்து திபுக்கவு மூடவும் செய்தலுடன் கண்ணீரை வெளிப்படுத்தவும் வி் வும் செய்யும். 8. கிரிதரன்: இவை முக்கிலிருந்து தும்மலையும், இருமலையும் உண்டாக்கும். 9. தேவதத்தன் இன் மார்பில் கபத்தை சேர்த்தலுடன் சோம்பலையும் நெட் கொட்டாவி விக்கல் ஆகியவற்றையும் உண்டாக்கும் தனஞ்செயன்: இவை கருப்பத்தில் இருக்கும். குழந்தை வெளியே தள்ளி பிறக்கும்படி செய்யும், அடுத்து இறந்த விட்ட உடலில் இறுதி வரையிலும் இருகாடு செல்லும் வன் இருந்து இடலை வீங்கச்செய்து தலைப்பாபம் வெடிக்கு வாயுக்கள்-10)

நாடிகளப்பத்தின் (தசநாடிகள்) அமைப்பும் அலுவலு என்ன?

1. இடகடலை:-வலதுகால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரி கோல் போல் மாறலாக இடது முக்கைப்பற்றி நிற்கும், பிங்கலை:- இடதுகால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோ போன்று மாறலாக வலது முக்கைப்பற்றி நிற்கும். சுழுமுனை



மூலாதாரம் முதல் எல்லா நாடிகளுக்கும் அதாரமாய் நடு நாடியாக சிரசுவரை எங்கும் பரத்து விரிந்து நிற்கும் 4-சிங் குவை:- உண்ணாக்கில் நின்று உணவு நீர் ஆகியவற்றை விழுங்கும் படியான அலுவல்களைச் செய்யும்.

5. புருடன்:- வலது கண்ணளவாய் நிற்கும்.
6. காந்தாரி:- இடது கண்ணளவாய் நிற்கும்.
7. அத்தி:- வலது காதளவாய் நிற்கும்.
8. அலம்புடை - இடது காதளவாய் நிற்கும்.
9. சங்கினி:- குறியின் அளவாய் நிற்கும்.
10. குகு-அபானத்தளவாய் நிற்கும் (நாடிகள்-10)

சுவாசிக்கும் விபரங்கள் எப்படி?

பத்துவகை (தசவாயு) வாயுக்களில் ஒன்றான பிராணன் மூலாதாரத்திலிருந்து ஓம். என்று உதித்து நாபி வட்டத்தில் 'ரீம்' என்று மோதி இடகலை—பிங்கலை—என்றும் சந்திரகலை சூரியகலை யென்றும் கூறப்படும். இடது முக்கிலும் வலது முக்குலும் ஓடப்படும் நாடிகளில் ஓடி. துபாலத்தைச் சுற்றி முக்கின் வழியாகப் புறப்பட்டு முச்சுவிடலால் 12 அங்குலத்தாரம் சென்று திரும்ப நான்கு அங்குலப் பிரமாணம் சுழிந்து போய் 8. அங்குலப் பிரமாணம் மீந்து முன்னின்ற இடத்திலே உள்ளுக்குப் பாய்ந்து தாக்கும். இம்மாதிரி முச்சின் அலுவல் நடப்பதால் நல்மான உடலுடையோர்களுக்கு நாழிகை ஒன்றுக்கு 360 சுவாசமாக துருத்தி யென்னும் தோல் கருவிக்குள் காற்றேறுதல் போன்று சுவாசம் ஏறவும் இறங்கவுமாக இருந்து 60 நாழிகைகள் கொண்ட நாள் ஒன்றுக்கு 2,600 சுவாசமாக உள்ளே ஏரி அவற்றில் 7,200 சுவாசம் வெளியே சென்றும் 14400 சுவாசம் உள்ளே அடங்கியும் வியானன்; என்னும் வாயுவின் மூலம் தோளிலே நின்று 72000 நரம்புகளிலும் சென்று உடலை உறுதியாக இயக்கும் பணிகளைச் செய்யும்.

ஆசயம் ஐந்தின் விபரங்கள் என்ன?

1. ஆமாசயம்:- இரைக்குடலை; உண்ட உணவு தண்ணீர் சேருமிடம்.
2. ஜலாசயம்:- செரிசுடல்:- உணவுகளிலிருந்து நீர் தனியே பிரிந்து நிற்குமிடம்.

சி. ம. 7

3. மலாசயம்-மலக்குடல்:-மலம் தங்குமிடம்

4. ஜலாஞ்சயம்—நீர்க்குடல்:-சிறுநீர் தங்குமிடம்

5. சுக்கிலாசயம்—விந்துக்குடல் :- விந்து தங்குமிடம்  
(ஆசயம்-5)

கோசங்கள் (உடல்கள்) ஐந்தின் தன்மைகள் என்ன?

அன்னமயக்கோசம் — உணவுடம்பு:— பெற்றோர்கள் உண்ட உணவுகளில் உண்டாகிய சுக்கிலம் சுராணிதம் என்ற இருவகை உயிர் அணுக்களால் தாயின் கருப்பையில் உருவாகிய பால் அன்னம்போன்ற உணவுகளால் வளர்ச்சி அடைந்து ஏழு தாதுப்பொருட்களால் ஆக்கப்பெற்று தூய்மென்னும் புற உடலை சிதைவுராமல் காக்கும். உள் உறுப்பாக அமைந்திருக்கும். 2-பிராண மயக்கோசம் வலியுடம்பு வாய்கைகள்-கால்கள் முதல் (ஆண்-பெண்) மர்மஸ்தானம் என்ற கன்மேந்தியங்களான தொழில் உறுப்புக்கள் ஐந்து பிராணன்-அபாணன்-உதாணன் சமானன்-வியாணன் என்ற வாயுக்கள் ஐந்தும், சேர்ந்து கனவில் கூர்ந்த:- அறிவுடம்புடன் (குட்சுபதேகம்) கூடிநிற்கும் 3 மனோமயக்கோசம் மனவுடம்பு:-மனத்துடன் செவி மெய்-கண் நாக்கு மூக்கு ஆகிய ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து கேட்ட உணர்தல் பார்த்தல் - ருசித்தல் — முகர்தல் ஆகிய பணிகளைச் செய்து கனவில் அறிவுடம்புடன் இணைந்து நிற்கும். 4. விஞ்ஞான மயக்கோசம் அறிவுடம்பு: புத்தியும் ஐம்பொறிகளும் கூடி கனவில் அறிவுடம்புடன் (குட்சுபதேகம்) இணைந்து நிற்கும் 5. ஆனந்தமயக்கோசம்-இன்ப உடம்பு: மகிழ்ச்சி பெரும் மகிழ்ச்சிகளை வளர்த்து பிராணனும் சுழுத்தியும் கூடியது சுழுத்தி மூன்றாமவத்தை (இருதஸ்தானத்தில் உள்ளது) காரண உடலுக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் (கோசங்கள்:5)

தன் மாத்திரைகள் ஐந்தின் வீபரம் என்ன? (ஐம்பொறிகளின் மூலம்)

1. சப்தம்:- ஆகாயத்தின் தன்மாத்திரை. இது செவியின் உட்பகுதியிலுள்ள மெல்லிய ஜவ்வின் வழியாக கேட்கும் 2. ஸ்பரிசம்:-வாயுயின் தன் மாத்திரை இது உடலத்தில் பிராணன் முதல் அனைத்து வாயுக்களும் எங்கும் அமைந்திருக்கும் பரிச உணர்வை உடலத்தில் மூலமாய் அறிவிக்கும். 3. ரூபம்:-அக்கினியின் அம்சமானின்று கண்ணில் பத்து வகை ரூபங்கள் தெரிய உத



பிறகு. 4-இரகம்: நீர் அம்சமாய் நின்று அறுசுவையை அறிய உதவுகிறது. 5. கந்தம் மண்ணின் அம்சமாய் நின்று கந்தம் துர்கந்தத்தை அறிய உதவுகிறது (தன் மாத்திரைகள்-5)

உடலங்கள் முன்றின் தன்மைகள் என்ன?

1-தூல உடலம்:- தலை கண்கள், முக்கு-வாய் கைகள், கால்கள், ஆகிய அவயவங்களோடு கூடிய மாமிச பிண்டமாகிய மனித உடலம் 2-சூட்சும உடலம்: ஞானேந்திரியங்கள் 3. கன்மேந்திரியங்கள் 5-பிராணன் 10-புத்தி 2 ஆக 17-உறுப்புகளுடன் உள்ளது. இவற்றை இலிங்க உடலமென்றும் சொல்வார்கள் கண்களுக்குத் தோன்றாமலும் கைகளுக்கு பிடிப்படாமல் தூல உடலத்தான் அமைத்திருக்கும் 3-காரண உடலம் தூல சூட்சும உடலங்களுக்கு வித்தாக அமைந்திருந்து உற்பத்தியையும் ஒடுக்கத்தையும் விளைவித்து துன்ப இன்பமெனக் கருதிச் செய்யும் அறிவாமை என்னும் அஞ்ஞான நிலையை உருவாக்கும்.

புல ஆதாரங்கள் அமைப்புகள் எப்படி?

1. மூலாதாரம்:-சூயத்திற்கும் குதத்திற்கும் மத்தியில் குண்டலி வட்டமாக இருக்கும். அதன் மத்தியில் முக்கோணம்; அதன் மத்தியில் கடம்ப மலர் போன்று நாலு இதழ்கள் பொருந்திய வட்டமும்; அதன் மத்தியில் 'ஓம்' என்ற பிரணவ எழுத்தும் ஒங்காரத்தின் மத்தியில் கணபதியும் வல்லபை சக்தியும் எழுந்தருளி இருப்பர். 2-வாதிஷ்டானம் - கொப்பூழ்:- மூல தாரத்திற்கு இரண்டு விரற்கடைக்கு மேலுள்ளது இலிங்கத்திற்கும் நாகமலத்திற்கும் நடுவே நான்கு சதுரமாக அமையப்பெற்று அதன் மத்தியில் அறு இதழ்களை உடைய மலர் வட்டமும், அதன் மத்தியில் லிங்க பீடமும் வீணா தண்டின் அடியுமாய் இலங்கி அதன் நடுவில் தகரா எழுத்தும். அந்த தகரா எழுத்தின் மத்தியில் பிரம்மாவும் சரஸ்வதியும் அமர்ந்திருப்பர். 3-மணி பூரகம்-மேல் வயிறு -சுவாதிஷ்டானத்திற்கு எட்டு விரற்கடைக்கு மேல் கோழி முட்டை வடிவில் 1908-நாடி நரம்புகளும் குழ வேருன்றி இருக்கும் இதனை உந்திக் கமலம் என்று கூறுவர். இது கொப்பூழுக்கு நேரில் அப்பு நிலையில் ஏழாம் பிறைக்கு இணங்க இருக்கும். இதன் மத்தியில் பொது இலிங்கம் உள்ளது. இது மூலாதாரம்



தோன்றும். அதன் நடுவில் 'மகாரஎழுத்தும், அந்த எழுத்தின் நடுவில் மகா விஷ்ணுவும்' மகாலட்சுமியும் எழுந்தருள் இருப்பார். 4. அனாகதம் - நெஞ்சம்:- மணிபூரகத்திற்கு பத்து விரற்கடைக்கு மேலே, இருதயப் பாகத்தில் முக்கோண வடிவம் ஒன்று உள்ளது அதன் மத்தியில் பன்னிரண்டு இதழ்களையுடைய மலரொன்றுண்டு அந்த மலரின் மத்தியில் சிகார எழுத்தும், அந்த சிகார எழுத்தின் மத்தியில் உருத்திரமூர்த்தியும்-உருத்திரதேவியும் அமர்ந்திருப்பார். 5. விசுத்தமிடறு:- அனாகத்திற்கு பத்து விரற்கடைக்கு மேலே கண்டம் (கழுத்து) பாகத்தில் அறுகோண வடிவமாய் அமைந்துள்ளது. இந்த அறுகோணத்தின் மத்தியில் பதினாறு இதழ்களையுடைய மலர் வட்டமும் அதன் நடுவே வகார எழுத்தும் தோன்றும் அவ்வெழுத்தின் நடுவே மகேசுவரனும் மகேசுவரியும் எழுந்தருள் இருப்பார். 6. ஆக்ளை புருஷமத்ரி:- விசுத்திக்கு பன்னிருவிரற்கடைக்கு மேல்வட்டமீடத்தில் உள்ளது. இது வீணா தண்டின் (முதுகெலும்பு) முடிவாகும், நெற்றி-புருவம் இவற்றின் வெளியாய் ஆகாயப் பகுதியில் மூன்று இதழ்களையுடைய ஒரு மலர் வட்டமும் அதன் நடுவில் யகார எழுத்தும் அதன் மத்தியில் சதா சிலனும் மனோன்மணியும் எழுந்தருள் இருப்பார். இந்த ஆறு ஆதாரங்களிலுள்ள தெய்வங்கள் யோகிகளின் கண்களுக்கு தெளிவாக தரிசனமளிப்பார்.

### மூன்று மண்டலங்களின் விபரம் என்ன

1. தீமண்டலம் அக்கினி மண்டலம்: பிருதிவியும் அப்புவும் இணைந்த இடத்தில் நாற்சதுரமாய் விளங்கி அதன் நடுவே முக்கோணமாய் துலங்கி நாலிதழுடைய மலர்போலிருக்கும் இது மூலாதாரத்திற்கு இரண்டு விரற்கடைக்கு மேல் சுவாதிஷ்டானத்திற்கு கீழ் முச்சுடராய்த் தோன்றும். 2. ஞாயிறுமண்டலம்-ஆதித்த மண்டலம்:- மணிபூரகத்துக்கும், அனாகத்துக்கும் மத்தியில் இருதயக் கமலத்தில் அறுகோணவடிவத்தில் எட்டு இதழுடைய மலர்போன்றிருக்கும் இவை வாழைப்பூ வடிவத்தில் கீழ் நோக்கி இருக்கும். இது உந்திக்கு நாலு விரற்கடைக்கு மேலே சோதிமயமாய்த் தோன்றும். 3. திங்கள் மண்டலம் சந்திரமண்டலம் விசுத்திக்குமேல் ஆக்ளைக்கு கீழ் தலையின் மத்தியில் கோடியுடன் இலங்கும். அமுதக்கலை என்று அழைப்பதுண்டும் அமுதம் மேல் நோக்கியும் அக்கினிகீழ் நோக்கியும் நிற்கும் இதன் நடுவில் பராசக்தி எழுந்தருள் இருக்கும்.



மலங்கள் முன்றின் மாதிரிகள் என்ன ?

...ஆணவம்:-ஆன்மாவின் அரியசக்தியை மேல் எழுவொட்டாமல் நெல்லின் உமியைப் போலும். செம்பில் களிம்பு போலும் தான் என்ற அறியாமையைப் பிறப்பித்து ஒருவனுக்கு தன் உடமை பெண்டு. பிள்ளை, நண்பர்; ஆகியோர்களிடம் ஆசையை உண்டாக்கி எல்லாம் தனதென்று இருக்குமாறு செய்யும் 2 காமிய:-கண்ணில் காண்கின்ற பொருள் அனைத்திலும் ஆசையுற்று பண்ணிய பாபங்களைத்தேடி நிற்கும் 3. மாயை:-அழியும் பொருட்களை அழியாத நிரந்தரப் பொருள்களென நினைத்து தன்னுடையது இல்லாதவற்றை தனதெனக் கருதி மற்றவர்களுக்கு துன்பம் தருவது.

முன்று தோசங்கள் (குற்றங்கள்) விபரம் என்ன ?

1. வாதம்—காற்று; வாயுவினால் உருவாகி பிராண வாய்வு பிரசண்ட வேகத்தில் (அதிகவேகம்) கிளம்பி அக்கினியும் அப்புவும் கலந்தபோது உண்டாவதாம். 2 பித்தம்-நெருப்பு:-அக்கினியுடன் வாயுவு சம்பந்தப்பட்டு இருதயக் கமலத்தில் ஊன்றிய போது உண்டாவதாம். 2. சிலேத்துமம்; அப்பு தேயு வாய முன்றும் உடலத்தில் கலவாமல் கலைகின்றபோது உண்டாவதாம்.

ஏடணைகள் (பற்றுக்கள்) எவ்வாறென்ன ?

1. தாரேடணை; பார்வைமீது விருப்புறுதல்  
2 புத்திரேடணை:-பிள்ளைகள் மீது விருப்புக் கொள்ளுதல்.  
3. தானேடணை:-பொருள்கள் மீது - விருப்புக் கொள்ளுதல்.

குணங்கள் முன்றின் நன்மை என்ன ?

1. சாத்வீகம்-உத்தமம்:-உயிர்வதைகள் நீந்தல், உண்மை நெறிகாத்தல், களவு நீக்கல் திருமணம் செய்யாமை சினம் நீக்கல், உயிர்களுக்கு இரங்கல், ஆடம்பரமின்மை, குரு பணிவிடை ஆகிய குணங்களைக் கொண்டது. இராசதம்-மத்திமம் ஒழுக்கமின்மை, தானே பெரியவன், படைப்பாளி-தலைவன், என்று அகங்காரமுடன் இருத்தலைக் கொண்டது 4. தாமசம் அதமம்:-தூக்கம் தாமதம் மோகம் களவு பொய் கொலை சோம்பல், மறதி வஞ்சனை ஒழுக்கமின்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டது.

இருவினை (செயல்கள்) களின் இயல் யென்ன ?

1. நல்வினை:- தருமம் முதலிய அறப்பணிகளைச் செய்தல்

2. தீவினை:- கொலைகளவு முதலிய பாவச்செயல்களைச் செய்தல்.

விகாரங்கள் எட்டின் (ஆசைகள்) விபரமென்ன ?

1. காமம், ஆசை:- தான்யம் புதிர்ப்பெளத்திரர் ஆகியவற்றில் அதிகபடியான ஆசை வைத்தல் 2-குரோதம் யிணக்கு:- மற்றவர்களுக்கு கெடுதல் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடல் 3-உலோபம்:- ஈயாணம்:- தனது சொத்திலே அகத்தார்க்கு சிறிதும் கெடுக்கக்கூடாதென எண்ணுதல். 4-மோகம் :- அன்புபிரியம் :- தனதுபெண்புள்ளைகள்மேல் அதிகம் அன்பு கொண்டு தனக்கும் இருக்கும் பொருள்போதா தென்று இன்னும் பொருள் சேகரிக்கவேண்டுமென்ற ஆசையை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளல். 5-மாதம்:-கர்வம்:- பகைவைகப் பொருட்களின் பெருக்கத்தால் மற்றவைகளை மதிக்காமல் அகந்தை கொண்டு இருத்தல், 6-மாற்சரியம்:- உட்பகை:- தன்னைப்போல் அடுத்தவர்கள் இன்புற்று இருந்தலைக் கண்டு பொறாமை கொண்டு இருத்தல் 7-டம்பம்:- இடும்பு:- வஞ்சனை எண்ணத்துடன் சிறிது தருமம் செய்தல் உலகத்தில் பெரும்புகழைப்பெற நினைத்து போலி தருமம் செய்தல் 8-அருசை:- அவதூறு: தனக்கு கெடுதி செய்தோருக்கு கெடுதி செய்ய முயற்சித்தல்.

அவஸ்தை ஐந்தின் அமைப்புகள் என்ன ?

1. சாக்கிரம் விழிப்பு: இது லலாடம் என்ற நெற்றிப்பாக உறுப்புகளில் (லயம்) ஒடுக்கம் 2- சொப்பனம் கண்ட இது கண்டம் என்னும் கழுத்துப்பாகத்தை கடந்திருக்கப்பட்ட உறுப்புகளில் ஒடுக்கம். 3-சுழுத்தி-உறக்கம்: இது இருதயத்தானதல்லுட்பட்ட உறுப்புகளில் ஒடுக்கம் 4. துயம்:- பேருறக்கம்:- இது உந்தியென்னும் நாபிகமலத்திலுட்பட்ட உறுப்புகளில் ஒடுக்கம். 5-துரியாதீதம்-உயிர்ப்படகம்: இது குதத்தானத்திலுட்பட்ட உறுப்புகளில் ஒடுக்கம்.



## அளவும் எவ்வளவு ?

|                         | காலை                | 6-00 மணிமுதல் 6-40 மட்டும் | அளவு    | சுவாசம் |
|-------------------------|---------------------|----------------------------|---------|---------|
| 1. மூலாதாரம்            | 6-40 ,,             | பகல் 11-20 ,,              | 6000    | ,,      |
| 2. சுவாதிட்டானம்        | 11-20 ,,            | இரவு 8-00 ,,               | 6000    | ,,      |
| 3. மணிபூரகம்            | 8-00 ,,             | நள்ளிரவு 2-40 ,,           | 6000    | ,,      |
| 4. அநாகதம்              | 2-40 ,,             | கடையிரவு 3-46 ,,           | 1000    | ,,      |
| 5. விசுத்தி             | 3-46 ,,             | விடியற்காலை 4-53 ,,        | 1000    | ,,      |
| 6. ஆஞ்ஞை                | விடியற்காலை 4-53 ,, | காலை 6-00 ,,               | 1000    | ,,      |
| 7. சகலராரம் (நாதாந்தம்) |                     |                            | 21, 600 |         |

## சுவாசத்தின் விளக்கம்

அறையக்கேள் இருபத்தோ ராயிரத்து அறுநூறு சுவாசம்தாந் தினமொன்றுக்குத் துறையான மூலமதற் காறுமாறு சுவாதிட்டானம்மணிபூரகத்தினோடு முறையான ஆநாகதமாம் இம்முன்றிற்கும் முவிரண்டா யிரமூச்சு நடக்கும் மைந்தா மறையான விசுத்திமுதற் பிரம்மந்திரம் வரையினிலா யிரமென்று வகையாய்க் காணே !

குறிப்பு:-சுவாசங்கள் சக்தியினது பங்குமூன்றும் சிவத்தினது பங்கு இரண்டுமாக நடக்கும் நிமிடம் ஒன்றுக்கு பதினைந்து சுவாசம் நடப்பதில் சக்தியின் பங்குக்கு ஒன்பதும் சிவத்தின் பங்குக்கு ஆறு சுவாசமாகவும் நடைபெறும். இதனையே வையகத்தில் ஐந்துக்கிரண்டு பழுதில்லை' எனவர்.

தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்கள் உடலைக் காப்பது எப்படி?

உடல் இரத்தத்தால் விளைவான சுக்கில சுரோணி தக் கலப்புகளால் குருதி பொங்கி நிற்கும் கருப்பை யென்ற கமல மலர் பாகத்தில் உற்பத்தி ஆரம்பம் உருவாகி கரு உண்டாகியது அந்தக் கரு (அவ்) என்ற எழுத்தில் ஒடுங்கிட அவற்றில் நாடிகள் உருவாகின்றன; அந்த நாடிகளிலிருந்து தத்துவங்கள் எழுகின்றன! அந்த தத்துவங்கள் நிலைபெற்றுறைக என்பு-தசை நரம்பு, ஆகியவற்றின் கூட்டுறவினால் உடல் இயங்கத்துவங்குகின்றது. அந்த உடல் இயக்கத்தை இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை என்ற மூன்று நாடிகள் இயங்க வைக்கின்றன. உடலம் வளர்ச்சியுற்று வலுவாக இரப்பதற்கு எலும்புகளால் இணைக்கப்பட்டிருக்கிற கண்டபாகத்தில் 30; முண்டாமனும் நடுபாகத்தில் 54, கைகளில் 64, கால்களில் 160. ஆகமொத்தம் 208 எலும்புகள் ஒரு உடலத்தின் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையும் இயற்கையால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்படி இணைக்கப்பட்டுள்ள எலும்புகள் புரளாமலும் தளராமலும் அந்தந்த இடத்திலே அவையவை இருக்க சதைகளெனும் பொதளால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இரண்டு கைகளுக்கு 200 இரண்டு கால்களுக்கு 200 தலைமுதல் குதம் வரையிலும் 100 ஆகமொத்தம் 500 வகையான சதைகளால் பீர்க்கங்காய் சவுரிபோன்று உடலமெங்கும் சதைப்பின்னலால் பின்னியுள்ளன. மேலும் தலை முதல் பாதம் வரை 72,000 நாடி நரம்புகள் உள்ளன. அவைகள் கீழ்மேலாக மாறி வலப்பாகம் உள்ள நரம்புகள் இடபாகத்திலும், இடப்பாகம் உள்ள நரம்புகள் வலப்பாகமாகவும் மாறி மாறி பின்னலிட்டு உடலை உறுதியாக்கியுள்ளன. இம்மாதிரி அமைப்புகளால் உடலத்தினள்ளே பொருத்தப்பட்ட எலும்புகள் வெளியே தெரியாவண்ணம் உடலத்தின் மேலேயுள்ள தோல் போர்த்தியுள்ளன. இந்தத் தோலில் சுமார் மூன்றரைக்கோடி உரோமத்துவாரங்கள் உள்ளதாய் சொல்லப்படுகிறது. நமது உடல் என்ற ஆலயத்திற்கு ஒன்பது வாசல்கள் (துவாரங்கள்) இருக்கின்றன இவற்றில் வாய், தலைவாயில் என்ற நிலையில் பெரிதாய் உள்ளன. மற்றுமுள்ள கண்வாயில் 2. காது வாயில் 2. மூக்குத்து வாரவாயில் 2. மலவாயில் சிறுநீர் வாயில் 1. ஆக ஒன்பது வாயில்கள் அமைந்துள்ளன இந்த ஒன்பது வாயில்கள் வழியாகவும் உடலாலயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டிய வேலைகள் தினசரி



ஒழுங்காக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன ஆண்களை விட பெண்களுக்கு 2 வாயில் அதிகம். அவை பால் வெளியாகும், மார்பு வாயில்களாகும். இவற்றில் தினசரி நாம் வாய் வழியாக உண்ணும் உணவு நீர் வகைகளை சீரணிக் கச்செய்து உயிர் சத்துக்களை உடலில் செலுத்தி உதவாத கழிவுப் பொருட்களை வெளியே தள்ளவும் வேண்டிய வேலைகளை வாய் முதல் தொண்டை-இரப்பை-சிறுகுடல் பெருங்குடல் - குதம் வரையிலான உறுப்புகள் ஒன்றிற் கொண்டு தொடர்புடைய ஒரே கோர்வை நிலையில் அமைந்திருத்தலுடன் இதன் மத்தியில் நுரையீரல் - இருதயம்-கணயம்-தத்தப்பை ஈரல்கள்-குண்டிக்காய் - சிறுநீரகம்-விந்தகம்—ஆகியவையும் பெண்களுக்கு கருவகம், சுரோணித்வகம், ஆகிய உள்ளுறுப்புகளும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளின் அலுவல்கள் முறையாக நடைபெற்று வந்தால் உடலை எவ்வகை நோயும் அணுகாது.

சுத்த (ஏழு) தாதுக்கள் உற்பத்தியாதல் எப்படி?

உடலத்தில் இரசம், இரத்தம், மாமிசம், எலும்பு, சுக் கிலம், மச்சை, மேதை, என்ற ஏழுதாதுக்கள் உள்ளன. இவற்றை நாம் உண்ணும் உணவுகளிலிருந்து தினசரி உற் பத்தி செய்து கொடுக்கும் வேலைகளை பஞ்சபூதங்கள் செய்து வருகின்றன இவற்றில் முதல்நாள் உண்ட அன்ன இரசம் இரசதாதுவை அடைந்ததும், முதல்நாள் ஊறிய அன்ன இரசம் இரத்த தாதுவை அடைந்ததும் மூன்றாம்நாள் மாமிச தாதுவாக மாறியும், நான்காம் நாள் மேதோ தாது வாக ஆகியும், ஐந்தாம் நாள் அஸ்தி (என்பு) தாதுவாக விளங்கியும், ஆறாம் நாள் மச்சை தாதுவாக மாறியும், ஏழாம் நாள் சுக்கில தாதுவாய் இலங்கியும், எட்டாம் நாள் உடல் நலத்திற்கு சிறந்த பலத்தைக்கொடுக்கின்றன! இந்த ஏழு சத்துக்களையும் கொண்டுள்ள நமது உடலம் பெரும் குதி பிருதிவி என்ற மண்ணின் அம்சம் கொண்டு கனமாகவும் மந்தமுடனும் அசையாத தன்மையும் கொண்டது வாய் இருத்தலினை இயக்கும் வகையிலான வேலைகளைச் செய்ய அப்பு என்ற நீர் அம்சம் கொண்ட பூதம் உணவு நீர் வகைகளில் உள்ள கபத்தை தீபன மாக்கியும், தேயு என்ற நெருப்பு அம்சம் கொண்ட பூதம் பித்தத்தை தீபன மாக்கியும், வாயு என்ற காற்று அம்சம் கொண்ட பூதம் வாதத்தை தீபனமாக்கியும் ஏழு தாதுக்களையும் வளர்த்து வருகின்றன இந்த மூன்று பூதங்களையும் சிலேத்துமம், பித்தம், வாதுமம் என்று சொல்லியு முனிமது.



நோய் எப்படி ஏன் உண்டாகின்றன?

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமையாலும், சத்தற்ற உணவுகள் உண்பதாலும் வாத-பித்த-சிலேத்துமம் தன்னிலையில் இருந்து மீறும் வகையிலான பணிகள் செய்தல் உணவு கொள்ளல் ஆகியவற்றாலும் நிலத்தின் தட்ப-வெப்ப மாறுதல்களாலும் வாதம் பித்தம் கபம் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றோடொன்று ஒத்துக்கொள்ளாத நிலையில் வேறுபட்டு சப்ததாதுக்களின் பணிகளை முறை தவறச் செய்யும் பல்வேறு காரணங்களால் நோய் உண்டாகின்றன!

சுவாசம் எப்படி நடக்கின்றன?

நமது உடலில் உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தை நிஸ்வாசமென்றும் வெளியாகும் சுவாசத்தை உஸ்வாசமென்றும் சொல்லபடுகிறது. இவை கட்டமின்றி நடைபெற்றால் தான் உடல் ஒழுங்காய். இயகும் இன்றேல் இயக்கும் இல்லாத தேக்கநிலை உண்டாகும். இதனையே 'லயம்' என்பார்கள். இந்த லய நிலையோகிகளுக்கு உயர்வானது இதனை 'அம்ஸ்' என்றும் கூறுவார்கள் அம்ஸமானது முலாதாரம்-சுவா திட்டானம் மணிப்பூரகம், அநாகதம் விசுத்தி, ஆரணம் என்னும் நாதபந்தமாகிறது ஏழாவது சக்கரத்திலுத் உலகிய வண்ணம் நமது வாழ் நாளாகிய ஆயுட் காலத்தை நீடிக்க செய்கிறது இந்த இயற்கை இயக்கத்தை பிராணாயாமம் என்ற முச்சு பயிற்சி மூலம் வளர்த்து வந்தால் இறப்பில்லாத சாகாநிலையை எய்தலாம்

சுவாசம் எந்தெந்த வேளையில் எப்படி நடக்கின்றன?

அதிகாலை 6 மணி துவக்கம் 6-40 மட்டும் 600 முச்சுக் காற்றுகள் (சுவாசங்கள்) முலாதாரத்தில் நடந்து அதனை நிறைத்து அதற்குமேல் உள்ள சுவா திட்டானம் சென்ற ஆங்கே (6-40) துவக்கம் பகல் 10-40 மட்டும் ஆங்கே 6000 சுவாசங்களை நடத்தி அதனை நிறைத்து அதற்கு கேலுள்ள அநாகதம் சென்ற ஆங்கே இரவு 8 மணி துவக்கம் தள்ளிரவு 2-00 மட்டும் 6000 சுவாசங்களை அநாகத்தில் நடத்தி அதனை நிறைத்து அதற்கு மேலுள்ள



விசுத்திக்குக் சென்று அங்கே நள்ளிரவு 2-40 துவக்கம் 3-46 மட்டும் 1000 சுவாசங்களை விசுத்தியில் நடத்தி அதனை நிறைத்து அதற்கு மேலுள்ள ஆக்கினைக்குச் சென்று ஆங்கே விடியற்காலை 3-46 துவக்கம் 4-53 மட்டும் 1000 சுவாசங்களை ஆக்கினையில் நடத்தி அதனை நிறைத்து அதற்கு மேலுள்ள சகஸ்ராரம் என்ல நாதாந்தத்தை அடைந்து ஆங்கே விடியற்காலையில் 4-53 துவக்கம் காலை 6மணி மட்டும் 10000 சுவாசங்களை நாதாந்தத்தில் ந'த்தி அதனை நிறைத்து திரும்பவும் காலை 6 மணிக்கு மூலாதாரத்தை வந்து சேருகிறது. இப்படியாக தினம் ஒன்றுக்கு 21,600 சுவாசங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஆயுளை அதிகரிக்கும் சுவாசப்பயிற்சியெனும் பிராணாயாம முறையை யோகிகள் அனுபவத்தால் அறிந்து செயலாற்றி யுகயுகமரக சமாதி நிலையிலிருந்து ஈகாநிலையை அடைந்து வாழ்கிறார்கள் இதனையே கீழ்வரும் பாடல் விளக்குகின்றன.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்  
காற்றை பிடிக்கும் கணக்கு அறிவார் இங்கு இல்லை  
காற்றை பிடிக்கும் கணக்கு அறிவாளர்க்கு  
கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே

பெண்கள் பூப்பெய்தலும் பேறுகரமும்

மாதவிடாய் என்றால் என்ன

பெண்களின் கருப்பப்பையிலிருந்து திங்கள் தோறும் ஏற்படும் இரத்தக் கழிவிற்கு மாதவிடாய் என்றும் சூதகம், வீட்டு விலக்கம் வீட்டுக்குதாரம் என்றும் கூறுப்படுகிறது. இந்த மாதிரி திங்கள்தோறும் ஈற்படும் மாதவிலக்கால் பெண்களின் உடலிலுள்ள அசுத்த 'நீரையும் கெட்ட இரத்தத்தையும் வெளிப்படுத்தி அவர்களின் உடல்நலமுற செய்வதற்கு இயற்கைபெரும் உதவியான நிலையை உருவாக்கித் தந்துள்ளது இதுவே குழந்தை உருவாவதற்கு காரணமாய் அமைகிறது.

பெண்களின் முதல்மாத விடாய் எப்போது  
உண்டாகிறது

வெட்பமான நிலப்பரப்பில் உள்ள பெண்கள் 12 அகவை (வயது)க்குள்ளும் வெட்பதட்பமுள்ள நிலப்பரப்பிலுள்ளோர் 15 ஆம் அகவைக்குள்ளும் அதிக தட்பமான நிலப்பரப்பிலுள்ளோர் 20ஆம் அகவைக்குள்ளும் பெரியபெண்ணாதல்



வயதுக்கு வருதல் பெரிய மனுவியாதல், மங்கல ருதுவாதல், மலர் வெய்தல், புட்பவதியாதல் என்றும் கூறப்படும் நிலையினை அடைவிறார்கள்.

மிகவும் இளம் வயதில் புட்பவதியாகும் காரணம் என்ன?

தாய் கருவுற்ற சமயத்தில் பல்வேறு வகையான நோய்களின் தன்மைகள் சேயை ழுவாட்டத் தொடங்கி 8-10 வரை வளக்குள்ளாக புட்பவதியாதல் ஒரு காரணம்-மறுகாரணம் தவநாகரிக பழக்க வழக்கங்கால் சினிமா-நாடகங்களைக் கண்டு சிற்றின்ப உணர்வுகளுக்கு சிறுவயதிலே ஆளப் பவியாதல். அடுத்து விதவைக்கோல முற்ற பெண்களுக்கே விபசாரத்தை பழக்கமாகக் கொண்ட ழுபெண்களும், மன முகமாக நடத்தும் காம லீலைகளும் சிறுமிகள் பார்வையிட்டுவதாலும் உதுலுறவு ழுண்ணங்கள் பிஞ்சு இதயத்திற் பதிவாகி பிஞ்சிலே பழுக்கும் நிலையை உருவாக்கிவிடுகிறது. இதன் காரணத்தால் பாவாடை கட்டு பருவத்திற் பருவமெய்தி பத்தப் பன்னிரண்டு வயதிலே திருமணம் பூண்டு பதிமூன்று வயதிலே, எலும்பும் தோலுமானதும் எலிக்குஞ்சிபோன்றும், தேரை மாதிரியுமான, குழந்தைத் தாயாகும் நிலை ழுற்பட்டும் சில குழந்தைகள் பூரவளர்ச்சியுறாமல் பிறந்தும், பிறப்புறுப்பின் வழியாகவோ சக்தியில்லாமல் வயிற்றிலே இறந்து தாய்க்கும் எமனாக அமைந்து விடுகிறது! சில குழந்தைகள் உறுப்புக் குளையுடன் பிறப்பதற்கு காரணம் பெண்கள் போதிய சக்தி இல்லாமல் பலகீனமான நிலையில் கருவுற்று தாய்க்கும் சேய்க்கும் தாளாத துன்ப நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளப்படுகிறது.

மாதவிடாய் ஏற்படுவதால் உண்டாகும் நன்மை என்ன?

கருப்பாசயத்தின் வெப்பநிலையை நீக்கி ஸ்தூ (பெண்) களுக்கு தட்ப நிலையை உண்டாக்கி ஆரோக்கிய நிலையை பலமுடைய தாக்கும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஆகும் காரணத்தால் சிற்றின்ப வேட்கையைத் தணித்து சாந்தியுறச் செய்கிறது. சிற்றின்ப வேட்கையைத் தணித்து களை விட எட்டு மடங்கு பெண் (ஸ்திரீ)களுக்கு அமென்று சொல்லப்படுகிறது. அந்த வேட்கையைத் தணிக்க மாதந்தோறும் 30 நாட்களுக்கு ஒருமுறையாக 28-நாட்களுக்கு ஒரு தடவையும் மாதவிடாய் உண்டாகிறது சிலருக்கு குதகவாய்வு அதிகரிப்பதின் காரணம்



மாய் 30-நாட்களுக்கு மேற்பட்டு தாங்க முடியாத சூதக வயிற்று வலியை உண்டாக்கி மாதவிடாய் ஏற்படும் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை 10 நாளைக்கு ஒருமுறை ஏற்படுவது தெரிந்தால் அவற்றை நோயாகக் கருதவேண்டும்.

மாதவிடாயில் வெளியாகும் இரத்தம் எந்த நிறத்தில் இருக்க வேண்டும்? எந்த அளவு கழிய வேண்டும்? சிகப்பு நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். அரவர் உடல் வாருக்கு ஏற்றபடி சுமார் 150 கிராம் முதல் 130, கிராம் வரைக் கழியலாம். அதற்கு மேலாகின் நோயாகுதும் நிறம் சிவப்பில் இருந்து சிறிது மாறி இருந்தாலும் கருத்து இருந்தாலும் நோயாகக் கருத வேண்டும்.

மாதவிடாயான மாதர்கள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

மாதது குதுவான மூன்று நாட்கள்வரை பெண்கள் வீட்டு அலுவல்களில் கலந்து கொள்ளாமல் ஒதுங்கி இருந்து நான்காம் நாள் தண்ணீரில் தோய்ந்தது வீட்டினுள் வருதல் நலம் ஐத்தாம் நாள் முதல் வீட்டு அலுவல்களை செய்ய முற்படல் மேன்மை மாதருதுவான (ஸ்திரீ) பெண்கள் தங்கிய இடத்தை பசும் சாணமிட்டு மெழுசிச் சுத்தித்தலுடன் அவர்கள் தொட்ட பொருட்களை சுத்தமாக பூசி வைத்தல் நலம். சில பெண்கள் இவிலக்கு வந்த தினம் முதல் தினசரி குளித்து இல்லத்தில் புகுந்தது சகல அலுவல்களையும் கவனிக்கிறார்கள். இதனை நீக்க பகத்தொழுக்கு மாதரசம் கரம்துடைப்பியிவை தூள்பட நெருங்கோம், என்ற சித்தர் வாக்கைப் பேணி நடந்தால் மேன்மை தரும். தூரமான பெண்களின் வாடைபடுவதால் மூந்தைகளுக்கு ஒருவகை தோஷம் ஏற்படுவது கண்கண்ட உண்மை ஆகவே: விவாகமான பெண்கள் கூடும்வரை பிணியையும் வறுமையையும் விரட்டுவிக்க விலகி இருக்க முயல்வதே நலம்.

மாதவிடாய் பற்றி மனுதர்மம் போதிப்பது என்ன?

மாதவிடாயான பெண்கள் தனியாக இருந்து பகற்போதில் தூங்காமல் இருத்தலுடன் உறக்கச்சிரித்தல், அழுதல் நீர் நிலைகளில் முங்கிக் குளித்தல், கடினமான வேலைகள் செய்தல், குளிர்ந்த காற்றில் நின்றல், பால், பேர்ச்சேர்த்தல் ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டுமெனக் கூறியுள்ளது. இதிலிருந்து நாம் தெள்ளத் தெளிவாய் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது. மாதவிடாயுள்ள பெண்களின் உடம்பிலும்



காற்றில் விடத் தன்மை இருப்பதாகக் கண்டறிந்தோர் கூறிய உண்மையை நாமும் கூடுமானவரை கடைப்பிடித்து வந்தால் பலவகை நன்மைகளை எய்தலாம் !

உடல் உறவுக்கு தகுதியான பருவம் எது ?

பெண்களுக்கு முதல் மாதவிடாய் எப்போது ஏற்படுகிறதோ அதுமுதல் பெண்கள் உடலுறவுக்கும் கருவுறுதற்கும் தயாராகி விட்டதாய் இயற்கை அறிவிக்கிறது. முதல் ருதுவான இரண்டு மூன்று ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து மனவாழ்க்கை துவங்குதலே மகிழ்ச்சிக்குரியதாய் இருக்கும்.

முதல் ருது ஆகும் முன்னரும் ஆகிய உடனேயும் மணம் புரிந்து உடலுறவு கொள்வதால் பலகீனமடைந்து பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகலுடன் இமையிலே முதுமை எய்தி இன்னலுற நேரிடும் சூதகம் முற்றிலும் நிற்கின்ற வயதான 40 முதல் 50 வயதுக்குப் பின் சந்தான உற்பத்தி ஏற்படாது.

சில்பெண்கள் புட்பவதி ஆகாமல் இருப்பதற்கு என்ன செய்யலாம் ?

எள்ளு கழுவிய நீரில் ஒருபலம் ஒமத்தை தூளாக்கிப் போட்டு காலைவெறும் வயிற்றில் 5 முதல் 11 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் பலன் கிட்டும் அடுத்து வேலிப் பருத்திச்சாறு முன் மாதிரிதினம் 1 அவுன்சு வீதம் 35 நாள் குடிக்க மாதவிடாய் உண்டாகும். மானிலங்கம் பட்டையை சூரணித்து தினைத்தவிடு கலந்து கொட்டைப் பாக்களவு தினம் ஒருவேளை மூன்று முதல் ஐந்துநாள் கொள்ள பலன் தரும்.

சூதகவாயுவு என்றால் என்ன ?

மாதவிடாய் தடையாகி குறிப்பிட்ட நாளில் வராதிருத்தல் வந்தாலும் தாங்கமுடியாத வயிற்றுவலியை உண்டாக்கி பட்டும் படாமல் மாதவிடாய் தோன்றுதல் மாதவிடாய் இரத்தம் கருத்தும் வெளுத்தும் இருத்தல் இம்மாதிரி ஏற்படக் காரணம் முக்கியமாக வாதம்-பித்தம்-சிலேதம் தன்னிலையில் இருந்து மீறுவதால் மலஜலம் சிக்கல் உடலத்தை மெலியச் செய்யும் உஷ்ணபேதி-சீதபேதி, இருமல், சயரோகம், நித்திரை, இன்மை, கணைச்சூடு, பசிமின்மை, அசீரணம், ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது.



பெரும்பாடு என்றால் என்ன அதை நீக்குவது எப்படி

பெண்களுக்கு திங்கள் தோறும் வசிம் தீட்டு முறைதவறி அளவுக்கு அதிகமாயும் மாதக்கணக்கிலும் ஏற்பட்டு இதற்கு முன் ஏற்படாத பெருந்தொல்லைகளைக் கொடுக்கும் காரணத்தால் பெரும்பாடு என்று கூறப்படுகிறது இதனை துவாலை என்றும் குதகபேதி என்றும் சொல்லப்படுகிறது இந்நோய் குதக சிக்கலை போன்று பெரும்துன்பத்தை உருவாக்கி வேறு பல நோய்களையும் உண்டாக்கும் இவை ஏற்பட காரணம் கருப்பபையில் அதிக உஷ்ணம் உண்டாவதால் குருதிபொங்கி வெளியாகும் இதனால் பசியின்மை உடல் மெலிதல் வலிவு குன்றல் கைகால் வீங்குதல் ஆகியவற்றை உண்டாகும் இதை குணமுற நாவற் பட்டையை புளித்த எருமைத் தயிரில் நன்றாய் இடித்துப்பிழித்து அதில் 5 வராகன்டை சந்தன தூள் கலந்து முன்றுநாள் கொள்ள தீரும். அடுத்து செம்பரத்தும் பூவை புளித்த எருமைத் தயிர் விட்டு அரைத்து மேற்படி தயிரிலே கலக்கி 3,5,7, நாட்கள் உள்ளுக்கு கொடுத்து வரக் குணந்தரும் மேலும் தேங்காய்ப்பால் பசுவின் பால் வகைக்கு அரைப்படி தென்னம் பூவுச்சாறு கால்படி முருங்கைப்பூ ஒரு தேங்காய் அளவு அரைத்து சேர்த்து அனைத்தையும் ஒன்றாய் கலந்து பனைவெல்லாம் 3 பலம் கூடி வேகியமாக கிண்டி பத்திரபடுத்தி வேளை ஒன்றுக்கு எலுமிச்சங்காய் அளவு தினம் 3 வேளைகள் 2,10,20 நாட்கள் உண்டு வர பெரும்பாடு நீங்கும் இந்த நோய் உள்ளவர்கள் உடலுறவு கொள்ளுதல் கூடாது.

மலடு ஏன் ஏற்படுகிறது அதன் விவரங்கள் என்ன

கருத்தரிக்காமலே இருத்தற்கு மலடு என்று சொல்லப்படுகிறது ஆண் மலடென்று பெண் மலடென்றும் இரு வகையுண்டு சுக்கிலத்தால் ஏற்படும் நோயினால் வருவனவற்றை ஆண் மலடென்றும் சுரோணித்தால் ஏற்படும் நோயினால் வருவனவற்றை பெண் மலடென்றும் சொல்லப்படுகிறது இவற்றில் இயற்கை மலடு அவாவர் பிறப்பின்போது ஆறும் கருவில் அமைத்தபடி என்பதற்கேற்ப இறையருளால் இதன் பலாபலன்கள் ஏற்படுகிறது. அடுத்தது சந்தர்ப் சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் சூழ்நிலை மலடு இதனையே முறையே சுபாவமலடு அசுபாவ மலடு என்றும் கூறுவதுண்டு இந்த இரண்டாவது வகை மலடு மணி மந்திரம் மருந்து ஆகியவற்றால் குணப்படுத்தலாம்.



ஆண்மலடு: ஆண்கள் இளமை முறுக்கில் சுய இன்பம் அனுபவித்தலாலும், உடலகத்தின் உயர்வு தெரியாமல் பலவகைப் பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் அந்தப் பெண்களுக்குரிய பலவகை நோய்கள் ஆண்களைப்பற்றி ஆண்மையை இழக்கச் செய்தல், அடுத்து ஆசனபுணர்ச்சி செய்து ஆண்மையை இழத்தல்; ஆகியவற்றால் மணவாழ்வில் ஈடுபடும் ஆண் பிஞ்சிலே பழுத்ததின் காரணமாய் ஆண்குறி இயற்கையான வலிவு இழந்து, நரம்பு தளர்ச்சி உண்டாகி, புணர்ச்சி காலத்தில் வெளியாகும் விதத்தில் சுக்கிலத்தில் உயிர் அணுக்கள் குறைந்தும், இறந்தும், நீத்துப் போய் வெளியாகும். சுக்கிலம் கருப்பப்பையை அடையாமல் இடையிலே நழுவி வீணாகிவிடுவதால் கருத்தரிக்கா நிலை உண்டாகின்றது.

பெண்மலடு: பெண்களின் கருப்பையில் வாயுவு தங்கி இருத்தல்; பாசிபடர்ந்திருத்தல் சதைவளர்த்திருத்தல், வெட்பம் மிகுந்திருத்தல், கருவனுவைக்கொல்லும் கிருமிகள் நிறைந்திருத்தல், கருப்பை சுருங்கி இருத்தல் புண்ணாகி இருத்தல் ஆகியவற்றால் கணவனுடன் கலவி செய்தும் கருத்தரியாமை ஏற்படுகிறது. ஆண்களைப்போல் பெண்களும் சிலதீய பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதாலும் முதல் கருவை அழித்தலாலும் நிறந்தர மலடாக்கப்படுகிறது!

கருப்பப்பை நோய்களை அறிவது எப்படி?

1. கருப்பையில் கிருமிகள் நிறைந்தும், வாயு மிகுந்தும் இருந்தால் கலவிக்குப்பின் முதுகில் வலி உண்டாகும். விந்துவில் உள்ள உயிரணுக்களில் கிருமிகள் உண்டாகிவிடும்.

2. கருப்பையில் சதை வளர்ந்திருத்தல் கலவிக்குப்பின் நெஞ்சிற் குத்துவது போலிருக்கும். இந்திரியம் கருப்பையை அடையாமல் இடையிலே நின்றுவிடும்.

3. போகத்திற்குப்பின் பெண்களின் உடல் அதிகக் குடாய் இருந்தால், அந்தப் பெண்ணின் கருப்பையில் உப்புச்சத்து நிறைந்து உவர்பூத்திருக்கும், உவர்பூமியில் பயிர் ஏதும் வளராது கருகி விடுதல் போன்று உவர் பொங்கிய கருப்பையில் குழந்தைக் கரு வென்ற பயிர்வளராமல் கருகி விடும்.

4. கருப்பையில் பாசம்பற்றி இருந்தால் உடலுறவின் பின் பெண்களுக்குத் தலைவலிக்குள்



5. இது வல்லாமல் பித்தத்தாடீர, வாயுவாலும் கருப்பப்பை கொழுத்தும் மதர்த்தும் இருத்தலாலும் மேகநோய், அம்மை நோய் கண்டதாலும் வேறு பல காரணத்தாலும் பெண்கள் மலடாகும் நிலை ஏற்படுகிறது.

இந்த மலடுகள் நீங்க மருந்தென்ன

1. கோழிப்பித்தும் பருத்திவிதைப் பருப்பும் ஒன்றாகக் கூட்டி அரைத்து மாதவிடாய் ஆகி ஐந்தாம் நாள் குளித்த பின் இந்த மருந்தை பெண்ணுறுப்பில் பூசப் புனர்நது வந்தால் கருப்பப்பையில் பற்றி இருக்கும் பாசம் நீங்கி கருப்பம் ஏற்படும்

2. பெருங்காயத்தை தல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து பெண்குறிக்குள் பூசி மூன்று தினங்கள் புனர்ந்தால் வாயுவு நீங்கி கருத்தரிக்கும்

3. திப்பிலி கற்பூரம் கோழிபித்து ஆகியவற்றை ஒன்றாய் அரைத்து யோனியுள் பூசி மூன்று நாள்வரை உடலுறவு கொண்டால் கருப்பையில் சதை வளர்ந்திருப்பது மாறும்

4. இந்துப்பு பெருங்காயம் அரிதாரம் மூன்றையும் வகைக்கு 10-கிராம் எடுத்து வெந்தீர் விட்டு அரைத்த யோனியுள் பூசி தொடர்ந்து புனர்ந்தால் கிருமிகள் நீங்கும்.

5 கடுக்காய், சர்க்கரை, பச்சைக்கற்பூரம் புனுகு வகைக்கு 10-கிராம் எடுத்து வெந்தீர் விட்டு அரைத்து உளுந்தளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி மாதவிடாய்க்கு பின் 3 நாள் உண்ண இரத்தக்கட்டு நீங்கும்.

6 மிதிபாகல் இலைச்சோறு, தேங்காய்ப்பால் அல்லது பசும்பால் வகைக்கு அரைக்கால் படி கலந்து மாதவிடாயரன் 4-ஆம் நாள் முதல் 3 நாள் கொடுத்து வர கிருமிகள் நீங்கும் இசாபத்தியம்.

7. நாவற்பங்ஙை யை எருமைத் தயிர்விட்டு இடிந்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு அவுன்சுக்கு 5 கிராம் சந்தனத்தாள் சேர்த்து கலக்கி மாதவிடாயான 3ம் நாள் முதல் 3 நாள் குடிக்க பெரும்பரடு நீங்கும்



## சக சூதக லேகியம்

1. தோல் நீக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு 6-பலம், 2-செவ்வியம் 3, கொத்தமல்லி, 4. வாய் விளங்கம் 5. ஒமம், 6 திப்பிலி, 7. திப்பிலி மூலம் 8. வெட்பாலை அரிசி, 9. வசம்பு, 10. நற்சீரகம், 11. கருஞ்சீரகம் 12. சித்திர மூலம், 13. அதிமதுரம், 14. சுக்கு, 15. மிளகு, 16. கோஷ்டம், 17. கடுக்காய் 18, தான்றிக்காய், 19. நெல்லிக்காய்வற்றல் 20. அட்டுப்பு, 21. இந்துப்பு, 22. கிவதைவேர் 23. பெருங்காயம், 24. சிறுதேக்கு, 25. கருகுரோகிணி, 26. கழற்சிப்பருப்பு, ஆகியவை வகைக்கு 1 பலம் 35-கிராம் எடுத்து, வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து துணிகட்டி சலித்து எடுத்து, குரணத்தின் மொத்த சரியெடை பனைவெல்லம் தூக்கி சுத்தித்து பாகு செய்து றுணத்தை முழுதும் கொட்டி நன்றாக கிண்டி அரைக்காப்படி சிற்றாமணக்கெண்ணெய்கலந்து நன்றாய் கிண்டி எடுத்து புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி தினம் காலை மாலை ஒரு கழற்சிக்காய் அளவு தொடர்ந்து உண்டுவர சூதக வாயுவுகள் நீங்கி கரு உண்டாகும்.

**குறிப்பு :** பெண் குறியுள் பூசும் மருந்துகளை ஆண் குறியிலும் பூசிப்புணர்ந்து வந்தால் சம்பந்தப்பட்ட உபாதை நீங்கி விரைவில் பலன் தரும்,

**கருஉற்பத்தி உண்டாவது எப்படி ?**

நாம் தினசரி உண்ணும் உணவுகளிலிருந்து ஏழுவகையான சத்துக்கள் உற்பத்தியாகின்றன அவைகள் முதல்நாள் உண்ட உணவுகளிலிருந்து இரண்டாவது நாள் இரத்தமாகவும் மூன்றாவது நாள் மாமிசமாகவும் நான்காவது நாள் கொழுப்பாகவும் ஐந்தாவது நாள் எலும்பாகவும் ஆறாவது நாள் முனையாகவும் ஏழாவது நாள் சுக்கிலமரகவும் மாற்றம் பெற்று எட்டாவது நாள் உடலுக்கு வலிமையை தருகின்றன.

இறுதி மாற்றம் பெறும் ஒருதுளி சுக்கிலம் உற்பத்தியாகி சுமார் கால்படி வற்றுகின்றன. இதன்படி ஒரு தடவை பெண்ணுடன் உடலுறவுகாலத்தில் சுமார் ஐம்பது துளிகள் சுக்கிலம் வெளியுக்கும் பன்வீரண்டரைப்படி இரத்தம் விரையமாகும் நிலை ஏற்படுகிறது இதனை அறிந்தே நமது சித்தர்கள் பெண் கடமை திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம் என்று கூறியுள்ளார்



உடலுறவு கொள்ளும் ஆணின் சுக்கிலமும் பெண்ணின் சுரோணிதமும் ஒன்றாகக் கலந்து, தாமரை மலர் போன்று மிருதுவாய்ந்த கருப்பையில் முத்து முத்தாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாய் விழப்படும் விந்து நாளாவட்டத்தில் உருண்டு திரண்டு தன்னிசையாக கருப்பையின் தசைக் கதவங்களால் மூடிக் கொள்கின்றன.

இதன் பின் வாயுவானது கவசமாக அமைந்திருந்து கருமலர் வாடா வண்ணம் காக்கின்ற பணிகளை கடமையாகக் கொள்கின்றன !

பிராண வாயு:-விந்து அணுக்களுடன் உள்ளே அமைந்திருந்து உயிர்ப்பூட்டி நிற்கின்றன.

அபாண வாயு:- கருப்பையை தீய சக்திகள் அண்டா வண்ணம் வெளிப்படுத்தி வருகின்றன.

உதான வாயு:- கருவை வளர்க்கும் வேலையைச் செய்து வருகின்றன.

சமான வாயு:- உருவாகும் கருவுக்கு ஊக்காளிக்கும் ஊட்டச் சத்துக்கள் ஒழுங்காக கிடைக்கச் செய்து வருகின்றன.

வியான வாயு:-கருவுற்று உடலின் எல்லா பாகங்களிலும் தங்கு தடையின்றிச் சென்று, கருவில் வளரும் உயிரை அசையைச் செய்து கருவுற்றிப்போர் அதியும் வகையிலான தொடும் உணர்ச்சிகளை உண்டாக்குகின்றன இந்த வகையில் ஐந்து உயிர்களென்று சொல்லப்படும். அதனையே பஞ்சபிராணன்கள் என்றும் கூறுவர். இப்படியாக ஐந்து வகைப்பட்ட வாயுக்களும் சேர்ந்து வளர்க்கப்படும். கரு ஐந்து நாட்களில் பெல்லிக்காய் பருமனாவும் பத்து நாட்களில் கோழி முட்டை பருமனிலும் வளர்ச்சி அடைந்து ஒரு திங்களில் இளம் வாழைப்பூ நிலையை அடைகின்றன. அடுத்து இரண்டாம் திங்களில் கண், காது, மூக்கு, வாய், நெற்றி, மூளை, இருதயம், கழுத்து, ஆகிய உறுப்புகள் உண்டாகுகின்றன.

மூன்றாவது திங்களில் கண்ணிமை, வாய், உதடு, ஆண், பெண், உறுப்புகள் ஒழுங்காக உருவாவதுடன், கால் கைவிரல்களும், மூச்சு இயக்கமும், இரத்த ஓட்டமும்,



நான்காவது திங்களில் பட்டுபோன்ற மிருதுவான முத்தோன்றலுடன் வாய் கண் மூக்கு ஆகிய உறுப்புகள் முழுமையான வவர்ச்சியுற்று கருப்பப்பையுள் அங்கும் இங்குமாக சூழ்ந்த வண்ணமிருக்கும்.

ஐந்தாவது திங்களில் குழந்தையின் உடல் பருமனாக வருவதின் காரணமாய் சிசுவின் தலை கருப்பையின் கீழ்பாதத்தை நோக்கிய வண்ணம் இருக்கும்.

ஆறாவது திங்களில் குழந்தையின் தலை, கண், இடை ஆகிய இடங்களில் முடி முளைத்திருக்கும்.

ஏழாவது திங்களில் கண்டபாகத்திலுள்ள கண், மூக்கு வாய், காது போன்ற உறுப்புகள் குறையில்லாமல் திருத்தமாக வளர்ச்சியுற்றிருக்கும் மேலும் இந்த உறுப்புகளின் எலும்புகள் வலிமையடைந்து வரும்.

எட்டாவது திங்களில் குழந்தையின் உடல் முழுமையும் பஞ்சு போன்ற பட்டுமூடிகள் முளைத்திருக்கும் இதன் காரணமாய் குழந்தை கருப்பையில் முருக்கமுடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டு வரும்.

ஒன்பதாவது திங்களில் தான் இருந்து வந்த வயிற்றுலகில் உடலையும் கை கால்களையும் குறுக்கி இடத்திற்கேற்றபடி குவிந்திருக்கும்.

பத்தாவது திங்களில் அபரணவாயுவரல் தள்ளுவிக்கப் பெற்று குழந்தை பிறக்கும்.

ஆண் பெண் குழந்தைகள் பிறக்க எழுறை சிறந்தது

பெண்கள் மரதவிடாயான 6வது நாள் முதல் 15வது நாள் வரையும் கருத்தரிக்க ஏற்றகாலம் 17-வது நாள் முதல் கருவரையில் முடிக்கொள்ளுற கருத்தரிக்க விரும்புவோர் மாதவிடாயான 6-வது தினம் முதல் 16வது தினம் வரை கூடல் புரியலாம் கருவுற விரும்பாதோர் 16வது நாட்களுக்குப்பின் கலவி செய்யலாம். மாதவிடாய் ஆனபின் இரட்டை எண்களில் வரும் நாட்களில் கூடினால் ஆணும் ஒற்றை எண்களில் வரும் நாளில் கூடினால் பெண்ணும் உருவாகும்.

இந்த எண்கள் முறையே 6, 8, 10, 14, 16, வரையிலானவை இரட்டை எண் 5, 7, 9, 11, 13, ஆகியவை ஒற்றை எண்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் ஆண் கருவை ஏந்தியுள்ள பெண்களுக்கு வலதுபக்க நாகியில் சுவாசம் ஓடும். பெண் கருவை ஏந்தியுள்ள



இடது பக்க நரசியில் சுவாசம் ஓடும். இவ்வகை குறிகளால் ஒருவாறு ஆணென்றும் பெண்ணென்றும் அறிய உதவும்

சுக்கில் சுரோணித மிகுதியால் ஏற்படுவது யாது?

கலவியில் ஈடுபடும் ஆணின் சுக்கிலம் வலிவுமிகுத்திருந்தால் ஆண் கருவும். பெண்ணின் சுரோணிதம் வலிவுமிகுந்தால் பெண் கருவும் உண்டாகும்.

இடகலை பிங்கலை நடக்கும்போது ஏற்படும் கலவியால் ஆவதென்ன

ஆண் பெண் உடலறவு காலத்தில் ஆணின் சூரியகலையாகிய வலது தாசியில் சுவாசம் நடந்தால் ஆண் குழந்தையும் சந்திரகலையாகிய இடது தாசியில் சுவாசம் நடந்தால் பெண் குழந்தையும் இடகலை-பிங்கலை ஆகிய சந்திரகலை சூரியகலை இரண்டும் சமமாய் சுழிமுனையில் ஒடினால் பெண்ணும், ஆணுமாகிப் இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது அலியாக வேனும் பிறக்கும்

கரு உற்பத்தியாதலை எப்படி அறியலாம்

ஆண் பெண் உடலுறவுக்குப்பின் ஆணின் சுக்கில உயிரணுக்களும் பெண்ணின் சுரோணிதச்சினை முட்டைகளும் ஒன்றாய் கலந்து கருப்பையில் ஆடுக்கடுக்காய் இருக்கும் பூந்தசை மடிப்புகளில் போய் அமர்ந்து கருப்பையிலுள்ள தட்பவெப்ப நிலைகேற்றப்படி உயிரணுக்கள் 10 நாட்கள் வரை உயிர்ப்புடன் இருந்து கருவாக முயல்கிறது. இந்த முயற்சி பலிக்காமல் ஆவதற்கு காரணம் ஆண் பெண்கள் இளமைக் காலத்தில் தவறான இன்பமுறை அனுபவித்தலால் ஏற்படுகிறது. இதனை நீக்க ஆண், பெண்கள் அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுதலை நீக்கி நீண்ட இடைவெளிக்குப்பின் உயிரணுக்கள் வலிவு மிகுந்ததாய் இருத்து கரு உருவாக உதவிபுரியும் இத்த கருவாகும் நிலையை பெரும்பாலான பெண்கள் அறியாமல் இருப்பினும் ஒரு சில பெண்கள் தமக்கு ஏற்படும் ஒரு வகை மயக்கத்தால் கருவுற்றதாக அறிந்து கொள்கிறார்கள் தருத்தரிக்கும் நிகழ்ச்சி ஆரோக்கியமான பெண்களுக்கு 2-3 நாழிகை அல்லது சுமார் ஒருமணி நேரத்திற்குள்ளும் ஏதேனும் கோளாறுடைய பெண்களுக்கு 6 8 10 நாட்கள் வரையில் கரு உருவாகின்றன.



கருப்பம் தாய் வயிற்றில் எத்தனை நாள் இருக்கும்?

சரியாக பத்துத் திங்கள் கருப்பகாலத்தில் ஒரு திங்களுக்கு 28-நாள் வீதம் மொத்தம் 280 நாட்களுக்கு மேல் தங்குவதில்லை. சிலநாடுகளில் 300 நாளென்றும் 302 நாளென்றும் 310 நாளென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் எந்தவிதக் காரணத்தைக்கொண்டும் அதிக பட்சம் 317 நாட்களுக்கு மேல் கரு தாய் வயிற்றில் தங்குவதில்லை.

மெய் கருப்பமா பொய் கருப்பமா என்பதை அறிதல் எப்படி?

மெய் கருப்பம் முன்று திங்களுக்குப்பின்னே அசைவு தோன்றும் பொய் கருப்பம் முதல் இரண்டாம் திங்களிலே அசையத்து வங்கிவிடும். கருப்பினியின் வயிறுகருப்பையைச் சுற்றிலும் உள்ளடங்கி கருவளர்ச்சிக்கேற்ப சிறுகச் சிறுக பருமனாகி வருதல் மெய்க்கருப்பம் சூதகச்சித்தகலால் ஏற்படும் பொய் கருப்பம் ஆரம்பந்திலே வயிறு ஏகமாய் பெருத்துத் தோன்றும் மெய்யான கருப்பினியின் அடிவயிற்றில் விரலால் அழுத்தினால் உடன் அழுந்தாமல் இருக்கும் மேலும் அழுத்திய பள்ளமும் மெதுவாக நிறைவாகும். பொய் கருப்பமுள்ளோர்வயிற்றை விரலால் அழுத்தினால் உள்ள முந்திப் பள்ளமான இடம் விரலை எடுத்தும் உடனே பள்ளம் நிறைவாகிவிடும். மெய்கருப்பம் பதினோறுதிங்களுக்கு மேல் தங்காது. ஆனால் பொய் கருப்பம் வருடக்கணக்காக இருந்து வரும் இதனை உடன் அறிந்து தக்க சிகிச்சையளிக்காவிடில் பொய் கருப்பமுற்ற பெண்களுக்கு உயிராபத்தை உண்டாக்கும்.

கருவுற்றதை அறிய எந்தவிதமான சோதனை செய்யலாம்?

கருவுற்ற பெண் மணிக்கு இரவு தூங்கப்போகும்வேளையில் முன்று தேக்கரண்டி அளவு தேனும் முன்று தேக்கரண்டி அளவு தண்ணீரும் கலந்து கொடுத்தால், மெய்கருப்பம்முள்ள பெண்மணிக்கு காலையில் வயிறு வலிக்கும் பொய் கருப்பமுடையோருக்கு எந்தவகை வேதனையும் இருக்காது மேலும் வெள்ளைப்பூண்டு அரிசி ஒன்றைத் தோலை நீங்கிப் பெண்ணின் பிறப்பிறப்பில் இரவு துயில் கொள்ளப்போகும் வேளையில் வைத்து காலையில் கண் விழித்ததும் எடுத்துப் பார்க்க கருவற்றியந்தால் வெள்ளைப்பூண்டின் வாசனை முற்றிலும் இருக்காது. பொய்க்கருப்பமானால் பூண்டு வாசனையாய் இருக்கும் அடுத்து கருவுற்ற பெண்ணின் சிறுநீரை ஒரு புட்டியில் வாங்கி நான்கு நாள் அசையாமல் வைத்திருந்து ஐந்தாவது நாள் பெல்லிய துணியால் வடிகட்டி பார்க்கும் போது சிறுகநீரிகள் உருவாகி



இருந்தால் மெய் கருப்பம் இல்லையேல் பொய் கருப்பம் இந்த பொய் கருப்பம் அதிகமான உஷ்ணத்தாலும் வாயு வாலும் உண்டாகிறது இதனை மருத்துவர்கள் இரத்தஞ் சூதக கட்டி முத்துக் கருப்பம் குன்பக்கட்டி என்று அழைப்பார்கள் பொல்லாங்கு நேராதிருக்கப் பெரிய கருப்பத்திற்கு உடனடியான சிகிச்சை செய்தல் முக்கியம்.

கருப்பணிகளின் பழக்க வழக்கம் உணவு உடை எப்படி இருக்க வேண்டும்

பெண்கள் மருமுற்ற திங்கள் முதல் வயிற்றில் வளரும் சிசு தலமாகவும் பலமாகவும் வளர்க்க கருவை தங்கிய பெண்ணும் அந்த பெண்ணின் இல்லத்திலுள்ளவர்களும் பல்வேறு வகையில் மிகவும் கவனமாய் இருந்து வரவேண்டும்

திசைரி கருப்பணி உண்ணும் உணவு விரைவில் சீரணமாக தக்கதும் கடினமும் கொழுப்பு சத்துக்கள் இல்லாதது மாய் இருத்தல் வேண்டும் நல்ல காற்றை சுவாசித்தலோடு சுத்தமான உடைகளையும் அணிந்து எந்நேரமும் மகிழ்ச்சி கரமாய் இருந்து வரவேண்டும்.

மேலும் வளைகாப்பு (சீமந்தம்) விழா கருவுற்ற பெண்ணுக்கு களிப்பூட்டும் வகையில் 7 8 9வது திங்களில் நடத்தி மகிழ்வுறுதல் நம் நாட்டு வழக்கம் இந்த சீமந்த விழாவில் செய்யப்படும் பல்வேறு வகைப்பட்ட பலகாரங்களை அளவுக்கு மிஞ்சி கருவுற்ற பெண்ணை உண்ண செய்வதில் உறவினர்கள் கட்டாயப்படுத்தாமல் இருத்தலுடன் அதிர்ச்சி தரும் ஆடல் பாடல்களையும் நிகழ்ந்தாமல் இருக்கவேண்டும்.

மேலும் கருவுற்ற பின் உடலுறவு கொள்ள கூடாதென கணவனும் மனைவியும் கடைபிடித்து வருதல் மிகவும் மேன்மை தரும்.

அடுத்து சபம் இல்லாத மேடு பள்ளமுள்ள இடத்தில் படுப்பதும் குளிர்ந்த இடத்தில் படுப்பதும் கூடாது. அணியும் ஆடையை இறுக்கி கட்டுவதால் இரத்தத்தின் இயற்கையான ஓட்டம் தடையாகின்றன இடுப்பில் கட்டும் ஆடையை இறுகலாக கட்டுவதால் அரைக்கரப்பான் என்ற இடுப்பை சுற்றி வரும் கரப்பான் நோய் வருகிறது.

ஆகவே மேலே கண்ட உபாதைகள் வராதிருக்கருப்பமுற்ற பெண்மணிகள் கருத்துடன் நினைவில் வைத்து அன்றாடம் கருப்பனை நோய் வரவேண்டும்



அடுத்து பளுவான வேலைகள் செய்வதை நீக்கலுடன் கனமான சுமைகள் தூக்குவதையும் தவிர்த்து பகலில் தூங்காமல் இருந்து சோம்பல் இல்லாமல் வீட்டு வேலைகள்ச் செய்து வர வேண்டும்.

பணவசதி மிகுந்த பெண்கள் கருவுற்ற காலத்தின்தான் விரும்பியபண்டங்களை விரும்பியவண்ணம் தின்று தனக்கும் தான் தங்கியுள்ள கிசவுக்கும் கெடுதலை உண்டாக்கி கொள்கிறார்கள்.

வேலும் இருந்த இடத்தைவிட்டு எழுந்தருக்காமலும் சதா தூங்கிய வண்ணமும் இருந்து குழந்தைப்பேறு ஏற்படும் காலத்தில் தாங்கமுடியாத துன்பத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

இதனை நீக்க கருப்பமுற்ற பெண்கள் தன்னால் முடிந்த பழுவில்லாத வீட்டு வேலைகளை செய்து குழந்தைப்பேற்றின் போது எவ்வித துன்பமும் இல்லாமல் இறற்கையான இன்ப மகப்பேற்றை அடைய இயன்றவைகளை செய்து வரவேண்டும்.

கருவுற்றது முதல் கருப்பினிகள் கவலையின் சுவடுகள் ஏதும் இல்லாமல் களிப்பாக இருந்து வர வேண்டும் ஞாயிறு திங்கள் (சூரிய-சந்திர) கிரகணம் ஏற்படும் சமயம் கர்ப்பினிகள் படுத்தும் உட்கார்ந்தும் ஏதேனும் பொருட்களை கிள்ளுதல் துண்டாக்குதல் ஆகியவற்றைச் செய்யாமல் கிரகணம் கழியும் நேரம்வரை இறைவனைத் தியானிப்பதில் செலவிடவேண்டும், இதற்கு மாறான செயல்களில் ஈடுபாடு கொண்டால் குழந்தைக்கு உடற்குறைகள் ஏற்படுமென்று பலபேரின் அனுபவத்தால் தெரிய வருகிறது.

ஆகவே 'கருவுற்ற காலத்தில் நல்லவற்றையுபேசியும்' நல்லவைகளைப் பார்த்தும் நல்லொழுக்கத்தை போதிக்கும் சிறந்த நூல்களைப் படித்தும் மனோதிடத்துடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்தவரின் குழந்தைப்பேறு எவ்வித குறையும் இல்லாமல் இலகுவாக அமையும். கருவுற்ற பெண்ணிடம் கணவனும் இல்லாததில் உள்ள பெரியோர்களும் மகிழ்வுட்டும் வகையில் எல்லா வகையிலும் நடந்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

கருவற்றை அறிந்து கொள்ளும் குறிகள் என்ன

தியகன் தோறும் ஏற்படும் வீட்டு விலக்கு ஒழுங்காக நடந்து வரும் பெண்களுக்கு விலக்கம் வராமல் நிற்கும் சில பெண்களுக்கு கருவுற்ற பின்னும் ஒன்றிரண்டு திங்கள் கண்டறிய



விலக்கு குறைவாக உண்டாகும். இப்படி கருவுற்றபின் வரும் மாத விலக்கத்திற்கு “சுத்தி பிண்டம்” என்று சொல்வதுண்டு இதுவல்லாமல் பெண்களின் பிறப்புறுப்பு கருவுறுவதற்கு முன் சிவந்த நிறத்திலிருந்து கருவுற்றபின் கருமை நிறத்தை அடையும்.

மேலும் கருவுற்ற ஒன்றிரண்டு வாரத்தில் வாந்தி, மயக்கம், குமட்டல் ஆகியவை இருத்தலுடன் எதை உண்டாலும் வாந்தி பண்ணச் செய்யும், அடுத்து கருவுற்ற பெண்களின் மார்பகங்கள் கனத்து வருதலுடன், இரண்டு மார்புக் காம்புகளும் நீலநிறம் கொள்ளலுடன் மார்புக் காம்புகளில் வட்ட மாய் புள்ளி வைத்து போன்ற அரும்புகளும் தோன்றிக் இருக்கும். கருவுற்ற ஆறு திங்களுக்கு மேல் கருப்பினியின் அடிவயிற்றில் காதுவைத்துக் கேட்டால் கருவில் வளரும் சிசுவின் இதயத் துடிப்பு நன்கு தெரியும் இந்தத் துடிப்பானது ஆண் குழந்தையானால் நிமிடம் ஒன்றுக்கு சுமார் 130 தடவையும் பெண் குழந்தையானால் சுமார் 140 தடவையும் துடிக்கும் என்பதை அனுபவத்தால் அறியலாம்.

குழந்தைகளின் உருவம் தாய் தந்தையைப்போல் அமைவதும் அமையாதிருப்பதும் எப்படி?

உடலுறவின் போது ஆண் பெண் சக்தித்துளிகள் அதாவது சுக்கிலம்-சுரோணிதம் என்ற உயிர்த்துளிகள் முன்னதாகவும், அதிகமாகவும் எவையோய் கருப்பையை அடைகிறதோ அதற்கேற்ப கணவனைப் போன்ற உருவ அமைப்பும் மனைவியைப் போன்ற உருவ அமைப்பும் உண்டாகின்றன. ஆணின் சுக்கிலம் பெண்ணின் சுரோணிதத்திற்கு முன் கருக்குழியை அடைந்தால் பின்வரும் சுரோணிதமும் சேர்ந்து கணவனின் உருவ அமைப்பு அப்படியே உருவாகிய நிலையில் குழந்தை பிறக்கிறது. பெண்ணின் சுரோணிதம் ஆணின் சுக்கிலத்திற்குமுன் கருக்குழியை அடைந்தால் பின் வரும் சுக்கிலமும் சேர்த்து மனைவியின் உருவ அமைப்பு அப்படியே உருவாகிய நிலையில் குழந்தை பிறக்கிறது. இந்த முறைப்படி பிறக்கும் குழந்தை ஆணாய் இருந்தாலும் உருவம் மட்டும் தந்தையைப் போன்றும் தாயைப் போன்றும் அமைந்திருக்கும்.

சி. ம.



பெற்றோர்களின் குணநலன்கள் பிள்ளைகளையும் சேருமாதலால், உடலுறவு கொள்ளும் சமயத்தில் உடற்பசியைத்தீர்க்கும் வெறிக்குணங்கள் கொள்ளாமல் எல்லாவகையிலும் நல்லெண்ணங்களுடன் இருந்து மகிழ்ச்சியுடன் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும். அப்படி இருந்தால் தான் நல்ல சந்ததிகளுக்கு பெற்றோர்களாகி பெருமை அடைய முடியும்.

முதல் மாதவிடாய் நின்ற நாள் முதல் கருவுற்றோ மெனத் தெரிந்த பெண்கள் அந்த நாள் முதல் பத்தாவது திங்கள் குழந்தைப் பேறடையும் திங்கள் வரை காலையில் எழுந்தவுடன் துது கணவனின் முகம் அல்லது புகைப் படத்தைப் பார்க்கவேண்டும்.

மேலும் தன் முகத்தை கண்ணாடியில் பார்த்து வரலுடன் தன் முந்திய பிள்ளைகளின் முகத்தையும் பார்த்து வரலாம். இதற்கு மாறாக படுக்கை அறையில் வேற்றார்கள் படம் விகாரமான காட்சி ஆகியவற்றை பார்த்து வர நேர்ந்தால் கண்வழியாகப் பார்க்கும் காட்சிகள் கருப்பையை அடைந்து கருவின் உருவில் மாற்றத்தையும், குறைகளையும் உண்டாக்குகின்றன. ஆகவே கருவுற்ற பெண்கள் மிகவும் கவனமாய் இருந்து தான் பெறப்போகும் குழந்தை தன் கணவனைப்போன்று அமைந்திடவும், தன்னைப்போல் விளங்கிடவும் அழகான காட்சிகளை காணலுடன் அறிவை வளர்க்கும் நூல்களையும் தெய்வீக நூல்களையும் பயின்று வருதல் மிகவும் மேன்மை தரும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும் வரை செய்யும் சிகிச்சைகள் என்ன?

கர்ப்பினிகளுக்கு முதல் திங்களில் அடிவயிற்றில் சிறுகச்சிறுகவலி இருந்தவரின் தாமரைப்பூ, சந்தனம், விலாமிச்சை வேர், சம அளவு எடுத்து கல் மண் நீக்கி நீர்விட்டரைத்து பசும்பாலில் தினம் ஒரு வேளை மூன்றுநாள்கொடுக்க நீங்கும்

இரண்டாவது திங்கள்:-வயிறு வலித்தால் தாமரைப்பூ தக்கோலம், சம அளவு எடுத்து நீர்விட்டு அரைத்து பசும்பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

மூன்றாவது திங்கள்:-வயிறு வலித்தால் வெள்ளைத் தாமரைப்பூவும், சீதேவி செங்கழு நீர் கிழங்கும் சம அளவு எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க நீங்கும்.



நான்காவது திங்கள் : வயிறு வலித்து இரத்தம் கண்டால் நெய்தல் கிழங்கு நொச்சிவேர் சம அளவு எடுத்துப் பசும் பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க நீங்கும்.

ஐந்தாவது திங்கள்:- வலித்தால் அல்லிப்பூவும் விலா மிச்சை வேரும் சமன் இடித்து அரைத்துப் பசும் பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

ஆறாவது திங்கள்:- கருப்பையைச் சுற்றிலும் சுழன்று சுழன்று வலித்தவுடன் சிறுநீரும் சரியாகக் கழியாதிருந்தால் திப்பிலி முந்திரிப்பழம், நெய்தற்கிழங்கும் ஓரளவு எடுத்து பசும் பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க நீங்கும்.

ஏழாவது திங்கள்:- வயிறு வலித்தால் 'விலாமிச்சைவேர் சந்தனம் தக்கோலம் ஓரளவு எடுத்துரைத்துப் பசும் பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

எட்டாவது திங்கள்:- கைகால்கள் 'அசதியும் பசியின் மையும் இருந்தால் தாமரைப்பூ, நெய்தற்கிழங்கு ஓரளவு வெடுத்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

ஒன்பதாவது திங்கள்:- கருப்பவலி கண்டால் 'அரசும் பட்டையும் மருதம் பட்டையும் ஓரளவுவெடுத்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

பத்தாவது திங்கள்:- வயிறு வலித்தால் இலிப்பைப் பூவும், சர்க்கரையும் ஓரளவுவெடுத்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கொடுக்க நீங்கும்.

கரு வளர்க்கும் தைலம் செய்வது எப்படி?

- 1 சிற்றா மணக்கு எண்ணெய்து  
 திருவுடன் அரைப்படி எடுப்பித்து  
 பற்றுடன் பசும்பால் கால்படியும்  
 பகரும் கழுதைப் பாலதுதான்  
 பொற்புடன் கால்படி தன்னோடு  
 புகலும் வெங்காயம் அறிந்ததுதான்  
 முற்றிலும் ஒன்றய கால்படி தான்  
 முறையாய் எடுத்து அத்துடனே
- 2 நல்லதாம் கருமைச் சீரகந்தான்  
 நவிலும் வராகனெடை ரெண்டும்  
 வல்லவர் தொழுதிடும் ஆறுமுகர்  
 வடிவடி போற்றி எடுப்பித்து



எல்லாம் ஒன்றாய் கலப்பித்து  
இளந் தீயாக எரிப்பித்து  
நல்ல மெழுகு பதம் வருக  
நன்றே காச்சி இறக்கிடுவீர்

3. காச்சி எடுத்த தைலத்தை  
கருத்துடன் வடித்துப் புட்டியிட்டு  
கூச்சம் இன்றி கருவுற்ற  
கோதையர் ஐந்தாம் திங்கள் முதல்  
மாசறு ஏழுமெட்டு ஒன்பதிலும்  
மாண்பாய் மூன்று தேக்கரண்டி  
பாசமுடனே ஐந்து தினம்

4. பகரந்தி சந்தி உண்டிடுவீர்  
தினங்கள் ஐந்து தொடர்ந்தாற்பாஸ்  
செப்பிய தைலம் தனையிண்டு  
மனந்தான் வெறுப்புக் கொள்ளாமல்  
மாண்பாய் பத்தியம் கடைப்பிடித்து  
தினந்தான் ஒன்று ஆறவிட்டு  
செய்பிடும் ஓம நீர் தனில் குளித்து  
முன்னர் நீக்கிய புளி உப்பை  
முறையாய் சுட்டுச் சேர்த்திடலாம்

கரு வளர்க்கும் தைலத்தின் கருத்துரை:-

கால்படி சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் அரைப்படி பசும்  
பால், கால்படி தோல் நீக்கி அரிந்த வெங்காயம் ஒன்றய  
கால்படி கழுதைப்பால் கால்படி ஒன்றாய் கலந்து கருஞ்சீர  
கம் இரண்டு வராகனடை ஆகியவைகளை ஒன்றாய் கலந்  
தும் கருஞ்சீரகத்தை பொடித்துத் தூவியும் அடுப்பேற்றி சிறு  
தீயாக எறித்து மெழுகு பதம் வந்ததும் இயக்கி வடித்து  
கருவுற்ற பெண்களுக்கு 5, 7, 5, 9, ஆகிய திங்களில் காலை  
மாலை 3 தேக்கரண்டி அளவு 6 நாட்கள் தொடர்ந்து  
கொடுத்து உப்பு, புளி, நீக்கி பத்தியத்துடனிருந்து ஆறா  
வது நாள் ஆறப்போட்டு 7-வது நாள் ஓமத்தை அரைத்து  
காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கவும்.

தலைக்கு தண்ணீர் விட தினம் சுட்டபுளி, வறுத்த  
உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தத் தைலத்தை  
உண்டு வந்தால் கவையழிக்கும் கிரந்தி குலை ஆகிய  
வற்றை நீக்கி தாய்க்கும் சேய்க்கும் நலம் தந்து பேறு கால  
நேரத்தில் ஏற்படும் சிக்கலை நீக்கி சுகமாய் இருக்கத்  
துணை செய்யும்.



## மருத்துவர்களும் நாடி நடை விபரமும்

மருத்துவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

நோயாளியின் வயது, நோயின் தன்மை, நோய் உண்டானதற்கான காரணம், நோயின் கால அளவு, இதற்கு முன் செய்து கொண்டசிகிச்சை விபரங்கள், தொழில் பழக்க வழக்கங்கள், ஆகார முறைகள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து மருத்துவர்களின் கண்கள் 3, தலைகள் 4, முகங்கள் 5, கைகள் 6, உடல்கள் 8, கால்கள் 10, என்ற தத்துவத்தை தெரிந்திருப்பதுடன் அதன்படி நடக்க வேண்டும்.

அவை வருமாறு : கண்கள் 3 என்பது-மருந்தின் நற்குணம் துர்க்குணம், அதன் சுத்தி வகைகள் ஆக மூன்றாகும்.

தலைகள் 4 என்பது : வாதம்பித்தம்-சிவலத்துமம்-தொந்தம் ஆக நான்காகும்.

கைகள் 6 என்பது : உப்பு-புளி, உரைப்பு, கசப்பு இனிப்பு துவர்ப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளாகும்.

உடல் 8 என்பது : மலம், நா சுக்கிலம், கண், காது, மூக்கு, நா, (வாய்) மெய் ஆகிய எட்டு வகைத் தன்மைகளை அறிதல்.

கால்கள் : 10 என்பது பத்து நாடிகளையும் பத்து வாயுக்களையும் அறிந்திருத்தல்.

முகங்கள் : 5 என்பது ஐந்து வகையான பிண்ட நிலை தெரிந்திருத்தல். ஆகவே இந்த ஆறு வகைப்பட்ட குணங்களை மருத்துவர்கள் தெரிந்திருத்தல் அவசியம்

நோயாளிகளின் மருத்துவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

அனுபவம் மிக்க மருத்துவ சிரோன்மணிகளை அனுகூலம் நோயாளிகள் தங்களின் பட்டம்-பதவி-பணம் ஆகியவற்றை பெரிதாக நினைக்காமல் தான் மருத்துண்ணும் மருத்துவரை தமது குலதெய்வமாய் கருதி அவர்கள் தரும் மருந்துகளை அமுதமாக எண்ணி அவர்கள் சொல்லும் கட்டுப்பாட்டின்படி இருந்து முழுமையான நம்பிக்கையுடன் மருந்துகளை அருந்தி வந்தால் நோய் பகலவனைக் கண்ட பணிபோல நீங்கி விடும். மெலும் தனக்கு வந்த நோயின் தன்மையை மறைக்காமல் மருத்துவரிடம் கூறி அதற்கான சிகிச்சை முறைகளைப் பெறுவதற்கு முந்தாகவேண்டும்.



எந்த நோயானாலும் நோயிக்கே பத்தியம் மருந்துக் கல்ந் வெண்பதை உணர்ந்து பத்யத்தோடு பைந்தமிழ் மருந்தை உண்டு வந்தால் பல்லாண்டுகளாக அனுபவித்து வந்தநோய்த் துன்பம் நீங்கி இன்பம் பிறக்கும். தற்கால சாந்திக்காக ஆங்கில மருந்தை யுண்டு நிரந்தர நோயாளி யாக இருக்கும் நுலையை நீக்கி இந்த நாட்டின் தட்ப கவட்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ப செய்யப்படும் தமிழ்ச் சித்த மருந்துகளே மிகச் சிறந்த தெனக் கருத வேண்டும்.

நாடி பார்த்தால் எப்படி ?

மனித உடலத்துள் 72000 நாடிகள் 1300 நரம்புகளுடன் கோர்வையாக பீர்கங்காய் சவுரி போன்று பின்னிப் பிணைந்து நிலையில் அமைந்துள்ளது. இவற்றில் பத்து வாயுக்களும், பத்து நாடிகளும் முதன்மை பெற்று விளங்குகின்றன. அவற்றில் வாதம்-பித்தம்-சிலேத்துமம் என்ற மூன்று நாடிகளும் அவைகளின் தனித்தன்மையான காற்று நெருப்பு-தண்ணீர் ஆகிய மூன்றும் தன் நிலை மீறுந்து மீறுவதால் 4,448 நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்த பத்து வகை நாடிகளும், பத்து வகை வாயுக்களாலும் ஏற்படும் வேற்றுமைகளைக் கண்டு அவற்றால் உண்டாகும் நோய்களுக்கு உரிய மருந்துகளும் கூடும் கூடா தென்பதையும் தெளிந்தும், தேர்ந்தும் மருந்து தருதலே நம் நாட்டு சித்த மருத்துவ முறையின் சிறந்த முறைகளாகும் இத்த வகை நாடி அறிந்து நலம் காக்கும் நல்ல மருத்துவனே சித்த மருத்துவச் சிரோன்மணிகளாவர்.

நமது உடல் அவரவர் கைகளின் அளவுப்படி எட்டுச் சாண்கள் கொண்டதாய் இருக்கும் இதனையே எண்சான் உடம்புக்கு சிரமே பிரதானம் என்பார்கள். இந்த உடலில் உள்ள எழுபத்திராயிரம் நாடிகளுள் முக்கியமானவை 1 இடகலை, 2. பிங்கலை, 3. சுழிமுனை 4. அலம் புடை 5. அத்தி, 6. காந்தாரி, 7. சிங்குவை, 8. சங்கினி, 9. இயம் யுருடன் 10. சுரு இப்பத் பத்து நாடிகளையும் இயக்குவிக்க 1 பிராணன் 2 அபாணன் 3 உதாணன் 4 சமானன் 5 வியா னன், 6 நாகன், 7 கூர்மன், 8 கிரிகரன். 9 தேவதத்தன், 10 தனஞ்செயன், எனப் பத்து வாயுக்கள் உண்டாக்கப் பெற்றுள்ளன.



இந்த தசநாடியில் முக்கிய பாகத்தை வகித்து நிற்பது இடகலை—பிங்கலை சுழிமுனை என்ற மூன்று நாடிகள் மேற்கண்ட மூன்று நாடிகளில் இடகலை பிங்கலை ஆகிய இருநாடிகளும் வலது இடது கால் பெரு விரல்களிலிருந்து கத்திரிபோன்று மாறலாக வலதுஇடது மூக்கைப்பற்றி ஒடிக் கொண்டிருக்கும் அடுத்து சுழிமுனை என்ற நடுநாடி மூலாதாரம் முதல் உச்சி மட்டும் விரிந்து பரந்து விளங்கும்.

இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை என்ற மூன்று முக்கிய நாடிகளையும் முறையே அபானன்-பிராணன்-சமானன் என்னும் வாயுக்கள் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த இயக்கத்தால் விடும் சுவாசம் இடகலையை வாதமாகவும் பிங்கலையை பித்தமாகவும், சுழிமுனையை-சிலேத்மமாகவும் தெரிய வேண்டும்.

மேலும் இடகலையாகிய வாதம் முக்கின் வழியாக பதினாறு அங்குலம் பாயும். அடுத்து பிங்கலையாகிய பித்தம் பன்னிரு அங்குலம் பாயும். மேலும் சுழிமுனையாகிய கபம் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களுக்கும் இடையே பாயும், இந்த மூன்று நாடிகளோடும் அபானன்-பிராணன்-சமானன் என்னும் மூன்று வாயுக்கள் இணைந்திருக்கும் காலத்தில் வாதம் ஒரு மாத்திரையும்-பித்தம் அரைமாத்திரையும் சிலேத்துமம் கால் மாத்திரையுமாக இருக்கும் இதுவே உடலத்தின் ஆரோக்கிய நிலையைக் காட்டும் நாடி நடையாகக் கருதப்படும்.

நாடிகள் எப்படி நடக்கின்றன?

இருதயம் விரிவதினாலும், சுருங்குவதினாலும், இரத்த ஓட்டம் உண்டாகிறது. இதனால் நாடி நரம்புகள் பத்து வாயுக்களின் கூட்டுறவுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இயக்கத்தின் காரணமாய் உடலத்தில் உண்டாகும் நோய்களை முதலில் இருதயத்தில் பதிய வைத்து அந்த பதிவின் ஓசைகளை நாடிகள் கிரகித்து ஓடும் ஓட்டத்தின் மூலம் அறிவிக்கின்றன.

இந்த அறிவிப்பு நிலையங்கள் உடலத்தில் பத்து இடங்களில் அமைக்கப் பெற்றுள்ளன. அவைகளின் விபரத்தை கீழ் வரும் பாடலால் அறியலாம் அவை வருமாறு :-

தாது முறைகேள் தனித்தகுதிச்சந்தோடு.

ஓதுறு காமியம் உந்திநெடுமாப்பு

காது நெடும் மூக்கு கண்டம் கரம்புருவம்

போதுறும் உச்சி புகல் பத்தும் பார்த்திடே.



மேலே கண்ட பாடலின் படி 10 இடங்களில் நாடியை உணரலாம், என்றாலும் பத்திலே ஏழு நீக்கி ஆரை எனும் புக்கு மேலே வரும் இரத்தம் நாளங்களாகிய நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டத்தின் துடிப்பைக் காட்டும் மூன்று வகையான வாதபித்த-சிலேத்துமம் என்ற துடிப்பைக் காணவேண்டும் இதனையே சித்தர்கள் கீழ்வரும் பாடலால் விளக்கியுள்ளனர்.

‘ சொல்லிய உந்திதன்னில் சுழித்தவோ ரெழுத்தைப்பற்றி  
எல்லையில் எழுந்தநாடி எழுபத்திராயிரத்தில்  
வல்லவர் புகழும்நாடி பத்திலே ஏழுநீக்கி  
நல்லாதார் நாடிமுன்று தயந்துநீ அறிந்து பாரே

கையில் நாடி பார்ப்பது எப்படி ?

குருவடி இறையடி போற்றி குறிப்பிட்ட நோயாளியின் கையைப் பிடித்து விரல்களில் தேங்கியுள்ள வாயு நீங்கமெதுவாய் நுனி விரலை இழுத்து நெட்டி வாங்கியும் உள்ளங்கையால் நோயாளியின் உள்ளங்கையை மெதுவாகத் தேய்த்து குடேறச் செய்தும் கையில் நாடி பார்க்க வேண்டும்.

நோயாளியின் மணிக்கட்டுக்கு கீழே மருத்துவர் கை பெருவிரல் அங்குலம் இருக்க பிடிக்கிற பிடியில் ஆள் காட்டி விரலும், நடுவிரலும், மோதிர விரலுமான முறையே வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் ஆகிய மூன்று விரல்களாலும் அழுத்தியும் தளர்த்தியும் பார்க்கும் போது மூன்று விரல்களில் தெரியும் நாடித்துடிப்பால் - வாதம் - பித்தம் - சிலேத்துமம் ஆகிய முக்குற்றங்களின் தன்மைகள் தெரியவரும். வாதத்தின் பகுதி அபாணம் முதல் உந்திவரையும் பித்தத்தின்பகுதி உந்தி முதல் மார்பு வரையும், சிலேத்துமத்தின் பகுதி மார்பு முதல் சிரம் வரையிலுமாக அமைந்துள்ளன ஆண்களுக்கு வலது கையிலும் பெண்களுக்கு இடது கையிலும் நாடித் தேர்வை நடத்தவேண்டும் ஆண்பெண் இருபாலருக்கும் இரு கைகளிலும் பார்க்கலாம் பெரும்பாலும் நாடித் தேர்வு நடத்துகையில் நோயாளியை உட்காரச் செய்தும் பார்க்கலாம் உட்காரச் சக்தி இல்லாதவர்களுக்கு படுத்த நிலையிலும் பார்க்கலாம்.

நாடி தெளிவாகத் தெரியும் காலம் எவை ?

சித்திரை-வைதாசியில் உதயகாலத்திலும், ஆனி-ஆடி ஐப்பசி கார்த்திகையில் பகல் பன்னிரண்டு மணியளவிலும், மார்கழி தை மாசியில் மாலைக்கதிறோ மறைந்த காலத்திலும் பங்குனி, ஆவணி புரட்டாசியில் இராக்காலத்திலும் நாடி பார்க்க நன்றாக தெரியும் தினசரி காலை 4-மணி



நேரம் வரை வாதத்தின் ஆதிக்காலம், அடுத்துப் பகல் 4-மணி நேரம் வரை பித்தத்தின் காலம் மேலும் மாலை 4-மணி நேரம் வரை சிலேத்துமத்தின் காலம் - இவ்வாறே வாதம்-பித்தம்-சிலேத்துமம் ஆகிய மூன்று வகையான நாடிகளின் ஆட்சிக் காலம் இரவும் பகலும் 4-மணி நேரத்திற்கொருக்கா மாறி ந ந்து கொண்டிருக்கிறது.

நாடி நடைதெரியாமல் இருக்கும் காரணங்கள் யாது?

உடலுறவு கொண்டோர்கள், குதிரையேற்றம், வேகமாக நடந்தோர்கள், எண்ணம் தேய்த்து குளித்தோர்கள் விடம் தீண்டப்பட்டோர்கள், போதைப் பொருள்கள் பாவித்தோர்கள், தணியா கோபமுள்ளோர்கள், ஆகியோர்களுக்கு நாடிநடை மிகவும் மெதுவாய் நடக்கும். மேலும் விபத்துக்களால் இரத்தம் இழந்தோருக்கும், துன்பமுடையோர், பல கீனமுடையோர், ஆகியோருக்கு நாடிநடை படபடப்பாய் இருக்கும். அதிகம் கண்விழிப்போருக்கு நாடிநடை குறைந்து ஓடும், தண்ணீரில் முழுகியோர் வயோதிகர், குழந்தைகளுக்கு நாடி தோன்றாது. நாடி பார்க்கும் போது கைகளில் கட்டுகள் நீக்கி கைகளை நிலத்தில் ஊன்றாமலும் இருக்கச் செய்து நாடி பார்க்க தன்று தெரியும்.

நாடிகளின் நடை எப்படி இருக்கும்?

ஆண்களுக்கு :—வாத நாடி அன்னம் கோழி, மயில் போல் நடக்கும், பித்தம் ஆமை, அட்டையைப் நடக்கும், பித்தம் ஆமை, அட்டையைப் போல் நடக்கும், சிலேத்துமம் பாம்பு தவளை போல் நடக்கும்.

பெண்களுக்கு :—வாத நாடி பாம்பு போல் நடக்கும், பித்தம் தவளை போல் நடக்கும், சிலேத்துமம் அன்னம் போல் நடக்கும்.

நாடிகள் முன்றின் காலங்கள் என்ன?

ஒரு பனிதன் வயது சராசரி 100 யென்றால் 40 வயது வரை வாதகாலமும், 40 முதல் 80 வயது வரை பித்த காலமும் 80 முதல் 100 வயது வரை சிலேத்துமம் காலமுமாக ஆட்சி செய்கின்றன.

வயதும் வளர்ச்சியும் எப்படி?

பிறந்தது முதல் 30 வயது மட்டும் உடல் வளர்ச்சி அடையும் 30 வயதுக்குப்பின் முக அழகு குறையத் துவகும் 40 வயதுக்குமேல் முக அழகு பெரும்பாலும் குன்றிவிடும். 50 வயதுக்கு மேல் உடல் தளர்ச்சியும் முடி நரைத்தலும் ஏற்படும் 60 வயதுக்கு மேல் கண்ணொளி குன்றிவரும், நடையும் தளரும், 70 வயதுக்கு மேல் அறிவு மாற்றம் உண்டாகும். 80 வயதுக்கு மேல் சுவாசம் மேல் நோக்கிச் செல்லும் 90 வயதுக்கு மேல் ஐம்புலன்ஐம்பொறிகள் வலிவிழுந்து ஒடுங்கி வருவதுடன், இந்திரிய சக்தியும் குன்றும் வயது 100-ல் உடல் இயற்கை நிலையை எய்தும் இந்த நிலை கூடுமானவரை ஆரோக்கிய வழியைக் கடைப்பிடிப்போர்களுக்கே ஏற்படும் இதற்கு மாறுபட்ட நிலை நோய்களாலும் இயற்கையாலும் மரணம் ஏற்படலாம்.

கிழமைகளும் நாடி நடையும் எப்படி?

1. ஞாயிற்றுக்கிழமை விடியற்காலை குரியகலை (பிங்கலை - வலது நாசியில் ஓடும் சுவாசம்).

2. திங்கள் விடியற்காலை சந்திரகலை (இடகலை இடது நாசியில் ஓடும் சுவாசம்).

3. செவ்வாய் விடியற்காலை சூரியகலை



- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| 4. புதன்   | விடியற்காலை | சந்திரகலை |
| 5. வியாழன் | ..          | சந்திரகலை |
| 6. வெள்ளி  | ..          | சந்திரகலை |
| 7. சனி     | ..          | சந்திரகலை |

குறிப்பு : வியாழக்கிழமை வளர்பிறையில் சந்திர கலை யும், தேய்பிறையில் சூரிய கலையும் நடக்கும். மேலும் இடகலை—பிங்கலை சுழிமுனை முறையே வாதம் பித்தம் சிலேந்துமம் என்ற முப்பிரிவினைக் கொண்டது.

இடகலை—சந்திரன் வாதநாடி

பிங்கலை—சூரியன் பித்த நாடி

சுழிமுனை—அக்கினி சிலேத்துமம் இம்முன்று நாடிகளும் மாறி நடக்கும் காலத்தில்தான் நோய்கள் உண்டாகின்றன

ஒரு நிமிடத்தில் நாடி நடக்கும் விபரம் என்ன ?

1. குழந்தை பிறந்தவுடன் 140
2. பாலபருவத்தில் 120 முதல் 130
3. குழந்தை பருவத்தில் 100
4. யௌவரை பருவத்தில்
5. ஆண்கள் பூரண இளமைப் பருவத்தில் 70 முதல் 75
6. பெண்கள் பூரண இளமைப் பருவத்தில் 70 முதல் 80
7. க்ஷீண பருவத்தில் 70

8. வயோதிகப் பருவத்தில் 75 முதல் 80
  9. உட்கார்ந்திருக்கும் போது 40
  10. நிற்கும் போது 70
  11. படுத்திருக்கும் போது 67
- இந்த அளவில் நாடி நடக்கும்.

நாடி-கிழமை-நோய்-விபரம் எப்படி?

1. ஞாயிற்றுக் கிழமை வாதமோடில் சளி, இருமல் இரைப்புண்டாகும்.
2. திங்களில் பித்தம் அதிகமானால் நீரோற்றம் உடனே காணும்.
3. செவ்வாயில் வாதமோடில் சுரமுண்டாகும்.
4. புதனில் பித்தமோடினால் நீரோற்றம் தலை கண்தல் குத்தல் உண்டாகும்.
5. வியாழனில் பித்தமோடில் தாபரீசும் தலைவலி காணும்.
6. வெள்ளியில் பித்தமோடினால் கண்ணோய் காத் நோய் காணும்.
7. சனியில் வாதமோடினால் சீதள முஞ்சனியும் உண்டாகும்.

வாதம் மீறினால் என்ன செய்யும்?

தேகமெல்லாம் குத்தும் கைகால் சந்துபொருத்துக்கள் வளையும் கால் கையொரு பக்கமாய் முடங்கும் குனிந்தால் நிமிர்வொட்டாது திமிருண்டாகும் உடல்



பொருமும் குடல்புரட்டும் அன்னம் சுருங்கும் வயிறு மந்த  
மாகும், பொருமும் மலம் நீர்கட்டும் அபானம் சுருங்கும்  
நாவுபளிக்கும் தாது நட்டமாகும் கழிச்சலுண்டாகும்.

சித்தப் மீறினால் என்ன செய்யும் ?

உடல் முழுதும் காந்தம் நடுக்கமுண்டாகும் மண்டை  
குத்தும், நாவரட்சி கசப்பு அறுவெறுப்பு வாந்தி விக்கல்  
தாகம் முர்ச்சை கிறுகிறுப்பு தாதடைப்பு அயர்வு சோம்  
பல் வயிறு காந்தல் நெஞ்செரிவு அக்கினி மந்தம் குளிர்  
சுரம் விடாச்சுரம் அஸ்திசுரம் பாண்டுகாமாலை சோகை,  
மயக்கம் பிரமேகம் பித்தவெட்டை ஆகிய நோய்களுண்டா  
கும் விழிசுழன்று குழிவிழுந்து இருண்டு வரும் நீர் மஞ்  
சளாகவும் சுவப்பாயும் இருக்கும்.

சிலேத்துமம் மீறினால் என்ன செய்யும் ?

உடல் காயும் வற்றும் வெளுக்கும் குளிர்ந்து நடுங்  
கும், உணவு செல்லாது விக்கல் சத்தி இருமல் மேல் முச்சு  
வியர்வை கூயம், ஈளையுண்டாகும் நெஞ்சும் விலாவும்  
நோகும் இரத்த வாந்தி நாவு வழுவழுத்து இனிப்பாய் இருத்  
தல் வாய்நீருறுதல் சிறுநீர் சிறுத்து இறங்குதலும் ஏற்படும்.

தொந்த (கலப்பு) நாடி எப்படி நடக்கும் ?

1. வாதத்தில் வாதமானால் உடல் தொந்து கெகிழ்ச்சி  
யாய் சுருங்கும் வாங்கும் உடல் பதறும் உணவு செல்லாது.
2. வாதத்தில் பித்தமாகில் வாய்குளறிப் பேசும் கால்  
குளிரும் வீக்கம் உண்டாகும்.
3. வாதத்தில் சிலேத்துமமாகி உடல் வீங்கும் வலிக்கும்  
தலையிடிக்கும் குணங்கள் வேறுபடும் உடல் வெளுக்கும்  
உணவு செல்லாதுநீதானுக்கு நாள் வீக்கம் அதிகமாகும்.

1. பித்தத்தில் பித்தமாகில் பிதற்றல், கிறுகிறுத்தல் வாந்தியாதல், இளைத்தல் உடல் அத்திபோல் உலர்த்து வெளுத்துப்பின் வீக்கத்தை உண்டாக்கும்.

2. பித்தத்தில் வாதமாகில் பிடரி கால் கையில் குத்தும் உடல் தோற்றம் குறுகும் பதறும். அத்தி போலுலரும், சுரங்காயும் புத்தி அழியும், பொறுமை நீக்கி கோபமுண்டாகும்.

3. பித்தத்தில் சிலேத்திமமாகில் வாய்குழறும். பிதற்றும், வாந்திபண்ணும், வாய் நீர் ஓழுகும், தலை சுற்றும். வயிறு வழிக்கும் பிடரி வலிக்கும்.

1. சிலேத்துமத்தில் வாதமாகில் நரம்பெல்லாம் வலித்து நிற்கும். பிடரி, குன்ற வலிக்கும், விழிமேல் நோக்கும், வாய் குழறும்.

2. சிலேத்துமத்தில் பித்தமாகில் உண்ணும் பொருட்களெல்லாம் கசக்கும், நாவு கசக்கும், இனிக்கும் பேச்சுத் தடுமாறும் கபங்கட்டும், குரல் வேறுபடும், கண்ணீர் பீளை சாடும்.

3. சிலேத்துமத்தில் சிலேத்துமமாகில் விழி வட்டம் கொள்ளும், உயிர் பிரியும்.

வாதத்தில் சிலேத்துமம் சேர்ந்தால் சன்னி தோனும், மெய்மயக்கம், சோர்வு, மூர்ச்சை, சோகை, பாண்டு உண்டாகும்.

பித்தத்தில் வாதம் சேர்ந்தால் பீனிசம், மண்டை குத்து வலி, பவுத்திரம் அரையாப்பு நவமூலங்களும் உண்டாகும்.

பித்தத்தில் வாதம் சேர்ந்தால் பாண்டு, காமாலை, நீரம்பல், மகோதரம் உண்டாகும் ஐயத்தில் பித்தம் சேரில் வாயூரல், சுரம் பேதி வாந்தியுண்டாகும்.



வாதம் இரண்டு பங்கும் பித்தம் ஒரு பங்கும் ஓடினால் வாதபித்த தொந்த (கலப்பு) நோய் வாயுமிருந்து குருதி விம்மும். வலிக்கும் பெண்ணாசையைத் தூண்டும், சிந்தனை மிகும்.

பித்தம் இரண்டு பங்கும் வாதம் ஒரு பங்கும் கலந்து ஓடினால் பித்தவாத தொந்த (கலப்பு) நோய் உஷ்ணம் அதிகமாகி உடல் கண் எரியும். பசி, தாகம் உண்டாகும் வாய் கசக்கும் நீராகாரம் விரும்பும்.

வாதம் இரண்டு பங்கு சிலேத்துமம் தொந்த (கலப்பு) சேர்ந்து ஓடினால் வாத சிலேத்துமம் தொந்த (கலப்பு) நோய் வயிறு பொருமி வலிக்கும் பசியை அடக்கிவிடும்:

பித்தம் இரண்டுபங்கும் சிலேத்துமம் ஒரு பங்கும் சேர்ந்து ஓடிப் பித்த சிலேத்துமம் தொந்த (தலப்பு) நோய் : தலைவரண்டு பிடரிநோகும், உடம்பெல்லாம் தினவுண்டாகும். வயிறு எரியும், மந்தம் சேர்ந்து பொருமும்.

சிலேத்துமம் இரண்டு பங்கும், வாதம் ஒரு பங்கும் கலந்து ஓடினால் சிலேத்துமம் வாத தொந்த (கலப்பு) நோய் சந்தியுண்டாகும் தலைநோகும், வாய் இனிக்கும் உண்ட உணவு சீரணமாகாது.

சிலேத்துமம் இரண்டு பங்கும், பித்தம் ஒரு பங்கும், கலந்து ஓடினால் சிலேத்தும பித்த தொந்த (கலப்பு) நோய்:-உடல் குளிர்ந்து கூசும், தாகம் அதிகரிக்கும்

வாதம் இரண்டு மாத்திரையும் பித்தம் ஒருமாத்திரையும் இருந்தால் கடுஞ்சுமை தூக்கி தள்ளாடி நடக்கும் சுமை போன்று நாடி நடை இருக்கும் வாயு மிகுதி உத்திரம நொந்து வசக்கும் உணவு செல்லாது.

பித்தம் இரண்டு மாத்திரையும், சிலேத்துமம் ஒரு மாத்திரையும் இருந்தால் குழந்தைகளின் தொட்டில் நடுவில் அசைவது போல் நாடி நடை இருக்கும். இது பித்த சிலேத்தும தொந்த நோய்யென்று சொல்லப்படும். இதனால் பசியின்மை அடிக்கடி இரத்தம் விம்முதல், பிதற்றல் கண்காந்தல், கண்மஞ்சள் போல இருத்தல் ஆகியன ஏற்படும்.

சிலேத்துமம் இரண்டு மாத்திரையும் வாதம் ஒரு மாத்திரையும் இருந்தால் நாடி புணர்ச்சிபோல் நடக்கும் இதுவே சிலேத்துமம் வாதகொத்த நோய் என்று சொல்லப்படும். இதனால் பசும் மேலாடும். இனிப்பில் விருப்பூட்டும், பசி தாகம் அதிகமாகும்.

வாதம் இரண்டு மாத்திரையும், சிலேத்துமம் ஒரு மாத்திரையும் இருந்தால் அரணைவால் வெட்டுண்டு துடிப்பதுபோல் நாடி நடை துடிக்கும். இதுவே வாத சிலேத்தும கலப்பு நோய் என்று சொல்லப்படும். இதனால் உடல் வலிக்கும். கைகால் திமிராயிருக்கும் வயிறு பொருமும் பித்தம் 2 மாத்திரையும் வாதம் 1 மாத்திரையும் இருந்தால் வீணையடித்தது போல் நாடி நடை அடிக்கும். இதுவே பித்தவாத கலப்பு நோய் இதனால் உடல் வலிக்கும் எரியும் நெஞ்சம் நாவும் வரளும், நீர் சிறுத்து இறங்கும்.

சிலலத்துமம் இரண்டு மாத்திரையும் பித்தம் ஒரு மாத்திரையும் இருந்தால் வண்டிச் சக்கரம் போல் நாடி சுழலும் இதனை சிலேத்துமம் கலப்பு நோய் என்பர். இதனால் சன்னிண்டாகும், உச்சி வலிக்கும், காதுகேட்காது நாவு இனிக்கும் வயிறு மந்தமாகும்.

முத்தேகங்களின் அமைப்புகள் எப்படி ?

வாதநோயுடன் :—குளிரந்தும் முகம் கண்கள் : பற்கள் மலம் ஆகியவை கறுத்திருக்கும் கண்களில் நீர்வடியும் நாக்கு



கறுத்து உலாந்திருத்தலுட, முள்ளு முள்ளாக இருக்கும். சிறுநீர் கடுத்தும் சிறுத்தும் இருக்கும்.

பித்தநோயுடல்-குடாயும் முகம், கண்கள். நாக்கு பற்கள். ஆகிலவை சிவப்பாயும் மஞ்சளாயும் இருக்கும்.

சிலேத்துமம் நோயுடல்:- வியர்த்தும், முகம், கண்கள் பற்கள், நாக்கு. மலம் அடயவை வெண்மையாகவும் இருக்கும்.

குருநாடி விபரமென்ன?

குருநாடி எப்போதும் பித்தத்தின் முன்னே நிற்கும் அது பத்து நாடிகளுக்கு உறுதியாய் இருக்கும். உடலுக்கு உயிராய் விளங்கும் குருநாடி வாதபித்தத்திற்கு நடுவில் இருப்பதைப் பார்க்கில் அது மூன்று விரல்களையும் தாண்டி மூலம் முதல் ஊடுருவிப் பாய்ந்து விசை நரம்புகளின் மத்தியில் சேர்ந்து சந்திர மண்டலம் சார்ந்து. பின் பாம்புபோல் கிறுகிறு என்று வாதம்-பித்தம்-பின் சிலேத்துமம் ஆகிய நாடிகளுடே ஆடி ஒடி மண்டலங்கள் மூன்றும் சுற்றி கத்தி ரிக்கோல் மாறலென கட்டிச் சேர்ந்து வாத-பித்த நடுவி லிருந்து வாதத்தில் கோழி-மயில்-அன்னம் போலும், பித் தத்தில் ஆமை-அட்டை போலும், சிலேத்துமத்தில் பாம்பு தவளை போலும்; இயல்பாக நடக்கும்

குருநாடியின் குணம் என்ன?

குருநாடி வாதத்தில் அட்டைப்போல், புரண்டுவரின் வாய்வு மிகும். இருமல், சொறி சிறங்குஅதிகமாகும் உடல் மெலியும், குருநாடி பித்தத்தில் ஆமை போல் நெடத்திடில் சுரங்காயும், வாய்நீர் சுரக்கும். உடல் கிறுகிறு என்று சுற்றும், வியற்கும் குருநாடி சிலேத்துமத்தில் சிங்கம்போல் சீறி நின்றால் சன்னி காணும், குருநாடி சிறேத்துமத்தில்

ஊடுருவிப் பாய்ந்தால் அசாத்திய நோய்கள் உண்டாகி மரண நிலையை உரு வாக்கும், குருநாடி ஒன்றினால் வயிறு சுழிந்து அபானம் கடுக்கும். கைகால் வீங்கும், குருநாடி பக்கமாய் நின்றால் சிலேத்துமம் எதிரே மோதும். குருநாடி நேரானால் வாத பித்தம் சேரும். குருநாடி பின்வங்கினால் அசத்தியமாகும். குருநாடி சிலேத்துமத்தில் கலந்து விட்டிற் போல் துடித்தால் உடனே மரணம்.

நாடிகள் நுடையின் திதானங்கள் அறிதல் எப்படி?

1 வாய்வு பொருமி வயிறு மந்தித்திருக்கும் போது மூன்று நாடிகளும் அமைதியாகவும் தளர்ந்தும் ஓடும்.

2 பசித்துள்ளபோது மூன்று நாடிகளும் தூங்கும் நிலையினைக் கொண்டிருக்கும்.

3 அரவம் முதல் கொடிய விஷசத்துக்கள் தீண்டிய போதில் நாடிகள் மூன்றும் அடங்கி நிற்கும்.

4 வயிறு வலிகண்டபோது மூன்று நாடிகளும் உள்ளடங்கி ஓடும்.

5 கிரந்தி நோய்கள் கண்டிருந்தால் நாடிகள் மூன்றும் கரையை உடைத்து ஓடும். அருவி நீர்போல் ஓடும்.

6 இரணங்களுக்கும் புரையோடிய புண்களுக்கும் வாதம்-பித்தம் இரண்டும் சுழன்று சுழன்று ஓன்றும்.

7 முக்கில் சதை வளர்ந்து பீனிசம் கண்டபேர்களுக்கு பித்தமும்-சிலேத்துமமும் சுழன்று ஓடும்.

8 குலை நோய் கண்ட பேர்களுக்கு சிலேத்துமம்-பித்தம் இரண்டும் சுழன்று ஓடும்.



9 கருவுற்ற பெண்களுக்கு வாதமும் பித்தமும் கலங்கிக் காணும்.

10. கிராணி-அதிசார நோய் கண்டவர்களுக்கு வாதமும்-பித்தமும் தளர்த்து நிற்கும்.

11 மேகநோய்களுக்கு [வாதமும்-பித்தமும் பின்னி ஓடும்.

12 நீர் மேகத்திற்கு நெருப்பில் வழுந்த புழுப்போல் நாடி பலம் குறைந்து நடக்கும்.

13 ஜன்னி கண்டபோது மூன்று நாடிகளும் படபடத்து நிற்கும்.

14 சுரநோய் கண்டவர்களுக்கு வாதமும் பித்தமும் கலங்கி நிற்கும்

15 விக்கல் உள்ளவர்களுக்கு சிலேத்துமமும் வாதமும் கலங்கி நிங்கும்

16 கணக்காய்ச்சல் கண்டவர்களுக்கு பித்தமும் வாதமும் கலந்து ஓடும்.

17 சயநோய்-தலைவலிகளுக்கு பித்தநாடி கலக்கமுடன் ஓடும்.

18 சோகை-பாண்டு-விஷநீர் கண்டவர்களுக்கு வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் மூன்றும் வீணை அடிப்பதுபோல் அடிக்கும்.

19 உடலுறவு கொண்டவர்களுக்கு ! புழுப்போல் நிமிர்ந்தும் வலித்தும் நின்று நாடிகள் காணும்.

20 பித்தத்தால் வந்த ஜன்னிக்கு வாதமும்-சிலேத்தும் அடங்கி பித்தம் மட்டும் கடுகடுத்து மீறி நிற்கும்.

21 மரண ஜன்னிக்கு வாதமும் - சிலேத்துமமும் உள்ளழுந்திக் காணும்.

22 மிகவும் குளிர்ச்சியூட்டும் பதார்த்தம் உண்டவர் களுக்கும் வாதம் அடங்கி நிற்கும்.

23 பால்-நெய்-இறைச்சி உண்டவர்களுக்கு வாதம் எழுந்து நிற்கும்.

24 கோழிக்கறி உண்டவர்களுக்கு பித்தம் எழுந்து நிற்கும்.

25 பழவகைகள்-இளநீர் உண்டவர்களுக்கு வாதம் அடங்கி நிற்கும்.

26 சினம் உள்ளவர்களுக்கு பித்தம் அதிகரித்து நிற்கும்

1 உடலத்தில் வாதம்-பித்தம்-சிலேத்துமம் மூன்றும் தன்னிலையிலிருந்து வேறுபடாமல் இருந்தால் நோய்கள் எதுவும் உண்டாகாமலே இருக்கும் இம்மூன்று தனிநிலை யில் இருந்து மாறுபட்டால் நோய் உண்டாகும்,

2 நாசியில் இருந்துவரும் சுவாசம் அதிகச்சூடாய் இருந்தாலும் தாகம் அதிகமாய் இருந்தாலும் மரணம் ஏற்படும் என்பதை உணரவும்.

3 விசை நரம்புகள் தவர்த்தும் வினரத்தும் குளிர்ந்தும் ஐம்பொறிகள் தளர்ந்தும் பற்கள் நர நர வென்று கடித்தும், நர உலர்ந்தும், மூச்சு அயர்ந்தும் நாடிகள் மூன்றும் வீட்டில் போல் துடித்திருந்தால் மாணம் நேரும்,

4 காலையில் வாதாடி மெலிந்து, குரியின் அடையும் அயுமடனே முன் மாணம் நடுப்பகலில் பித்தநாடி மெலிந்து



தின்றால் உதயத்துள் மரணம், மாலையில் சிலேத்துமம்  
நாடி மெலிந்து தின்றால் மரணம் இல்லை.

5 பித்தம் மூன்றும், வாதம் பின்னும் தோன்றினால்  
அசரத்தியம், என்று அறிதல் வேண்டும். வாதம் மூன்றும்  
பித்தம் பின்னும் தோன்றினால் சாத்தியமாகக் கருத  
வேண்டும்.

6 படுக்கையில் உடல் பொருந்தாவலும் ஈறு  
உதடுகள் கறுத்தும், கண்கள் சுழன்று வட்டமிட்டும்  
இருந்தால் உயிர் உடலில் தங்காதென்று கருதவும்.

7 பிணியாளியின் மதிமாற்ற மூற்று தூக்கு தூக்கு  
என்று கத்துதல் குரல் பெருத்து விகாரமாக ஒலித்தால்  
மரணம் உறுதியெனக் கருத வேண்டும்.

8 நீரைப் பீட்சித்து பார்க்கையில் சிறுநீர் தடித்திருந்  
தாலும், எண்ணெயுடன் உருவாகி விட்டாலும் அந்த சிறு  
நீரை ஒரு திரியில் நனைத்துக் கொத்த சடசடப்பில்லா  
மல் எரிந்தாலும் உயிர் நிலைக்காது என்பதை உணர  
வேண்டும்.

9 மலஜலம் வெளியாதல் கின்று உடல் குளிர்ந்திருந்  
தாலும், தொண்டையில் கபம் கட்டி இழுத்துக்கொண்டிருந்  
தாலும் கண்களில் நீர் வடிந்தாலும் உறவின் முறையாரை  
பார்க்கும் ஆவல் எழுந்தாலும் மரணம் உறுதியென  
எண்ண வேண்டும்.

10 நோயாளிகளின் முக்கு-செவி விரைத்து சில்லென்று  
குளிர்ந்திருந்தாலும், புசங்கள் இரண்டும் சரிந்திருந்தாலும்  
மார்பு கண்மணிகள் வெளுத்திருந்தாலும் மரணமே.

11 காவையில் சிலேத்துமம் உச்சிப்போதில் பித்தம்  
மாலையில் வாதம் ஆகிய நாடிகள் வகைதப்பிப் பதறி ஒடி  
னால் மாணம்

12 சிலேத்துமநாடி குதிரைபோல நிமிர்ந்து விழிகள் கறுத்தும் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் மரணம்.

13 சிலேத்துமநாடி மயில் போலும் அட்டை போலும் நடுங்கிப் பதறிநின்றால் ஏழு நாட்களில் மரணம் ஏற்படும்

14 கண்கள், பற்கள் கறுத்து மூச்சு வாயின் வழியாக வரத்துவங்கி, உந்தியில் சிலேத்தும நாடி ந ந்தால்சுவாசம் மேல் வாங்கும். இதுசமயத்தில் மருந்து கொடுத்தால் பலிக் காது மரணமே.

15. உடல் படுக்கும், எழும், புரளும், மூச்சு வாங்கும்' சிலேத்துமம் தொண்டையில் வந்து அடைக்கும், இந்த நிலை மரணத்தை உண்டாக்கிம்.

16 நோயாளியின் முகம் ஊசிபோல் நீண்டும் உடம் பெல்லாம் நரம்பு தோன்றியும் பேச்சுபாதியாக வெளிவரல், நாவரளுதல், கண்டபடி பிதற்றல், ஆகியவை மரணத்தை உண்டாக்கும்

17 நாடி புழுப்பேபல் நெளித்ததிதாலும் சூடுகண்டாலும், பஞ்சுபோல் மெதுவாய் இருந்தாலும், அன்னம்போல் நடந்தாலும் பிணி நீங்கும்.

18 இடது உள்ளங்கால் குளிர்ந்தும், வலது உள்ளங்கால் உஷ்ணமாகவும் குழைச்சுகள் குளிர்ந்து இருந்தால் பத்து நாளில் மரணம்.

19 குழைச்சு களிரண்டும் குளிர்ந்து உச்சிவியர்த்தும் முக்கு விறைத்தும் இளைப்பு விக்கல் தோன்றி உடல் குளிர்ந்து கண்கள் இருண்டிருந்தால் மூன்று தினத்திம் மரணம்.



20 பீடரி, நெற்றி கழுத்திலுட்புரம் குளிர்ந்து கண்கள் நில நிறமாகி நெஞ்சில் கபம் கட்டியும் இருந்தால் முன்று தினத்தில் மரணம்.

21 ஒரு நாசியும் முழங்கையும் குளிர்ந்தும். இடது உள்ளங்கால் சூடாகவும் தொண்டை கறகறத்தும் இருந்தால் ஐந்து நாளில் மரணம்.

22 அடித்துடையும், உள்ளங்கால் இரண்டும் குளிர்ந்து சுவிகள் இரண்டும் விறைத்து இருந்தால் இரண்டும் நாளில் ரெணம்.  
௪

23 வலது உள்ளங்கால் சுட்டும், இடது உள்ளங்கால் குளிர்ந்தும். உச்சி வியர்த்தும், உடல்பெல்லாம் அனல் சூடாய் இருந்தாலும் புவரும் நெற்றி, இடது உள்ளங்கை சூட்டும் உச்சிகுளிர்ந்திருத்தாலும் வலது நாசியும், வலது உள்ளங்காலும் சூடாயிருந்து இடது நாசியை தேய்க்கும் போது சிவந்தாலும், உடல் முழுமையும் சூடேறினாலும் நோய் நீங்கும்.

24 கண்கள், முக்கு, காது, தொப்புள், உள்ளங்கால் கைகள் வெளுத்து பாதம் குளிர்ந்திருந்தால் இரண்டுமணி நேரத்தில் மாணம்.

25 வாதம் பித்தம் அடங்கி சிலேத்துமம் குதித்தும் உடல் வெளுத்தும், மார்பு துளிர்ந்திருந்தால் முப்பத்தாறு மணிநேரத்தில் மரணம்.

## தமிழ் மருந்து

உடலை ஊக்கும் உணவுப் பொருளில்  
 ஒளிரும் சத்தே உயிர் மருந்து !  
 கடல்மலைக் காற்றாய் கதிரின் ஒளியாய்  
 காணும் மருத்தே சுவின் மருந்து  
 படரும் பசுமைக் கொடியே வாழ்க்கை  
 பற்றினை ஊட்டும் பசும்மருந்து  
 தொடரும் வ-ழ்வில் துணிவும் அன்பும்  
 துலங்கச் செய்யும் தொன் மருந்து !

பெண்ணுக்குப் ஆணும் ஆணுக்குப் பெண்ணும்  
 பிணைப்பால் ஏற்படும் ஒருமருந்து  
 விண்ணுக்கு மண்ணும் மண்ணும் விண்ணும்  
 வித்தம்கம் போசிம் விண்மடுந்து  
 தண்மைக்குத் மாற்று தனி மருந்து  
 தரத்தினை மாற்று தனி மருந்து  
 பண்ணாக்குப் பாட்டுப் பாட்டும்  
 பரவுசம் கெட்டுக்கும் இசை மருந்து!

நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்கு உறுதி  
 நல்கிடும் இலக்கியக்கலை மருந்து  
 ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி  
 அளித்திடும் அற்புதம் நிறைமருந்து  
 வேலு ன் வான் ஒலி பீரங்கி முழக்கங்கள்  
 வென்றிட வீரம்ஓர் வியன்மருந்து  
 பாலுடன் பழங்களும் பாடாணம் உலோகமும்  
 பலநலம் கொடுக்கும் தமிழ்மருந்து !



பஞ்சபூதமும் சப்த தாதுக்கள் வேனலயும்!

1. மண், வின், அனல், புனல், கால் இவற்றால்  
வாய்த்த ஐம்பூதத் தாலுடலம்  
திண்ணமாய் விளங்கி இரசம், இரத்தம்  
திகழ் சதை, என்பு, சுக்கிலமோடு  
வண்ணமால் மூளை, தோல் ஏழு  
வகையம் தாதுக்கள் தனைக்கொண்டு  
எண்ணருஞ் செயலைச் செய்துடலம்  
இடகுரா வண்ணம் காத்திடுமே!
2. உண்ணும் உணவில் அமைந்துள்ள  
உயிராம் சத்தும் பொருளெல்லாம்  
கண்ணும் கருத்தாய் ஐம்பூதம்  
கவர்ந்து முதல்நாள் இரச தாதை  
திண்ணமாய் நனைத்தும், இரண்டாம் நாள்  
தீர்க்கமாய் உண்ட அன்னரசம்  
அண்மையாம் இரசதா(து) தடைந்தாங்கே  
அமைத்துள்ள இரவுசம், இரத்த தாதேறும்
3. இப்படி யாக மூன்றாம் நாள்  
இலங்கும் தசையாம், தாதுவிலும்  
அப்படியாக நான்காம் நாள்  
அரிய தோலாம், தாதுவிலும்,  
செப்பிடும், ஐந்தில், என்பினினும்,  
சீரகம், ஆறில், மூளையிலும்,  
ஒப்பிடும் ஏழில் சுக்கிலத்தும்  
ஒடி எட்டில் வலிமை தரும்

-- அருட் பெருஞ்சித்தர்

அரும்பதவுரை: கால்-காற்று திண்ணம்-மெய்மை,  
உறுதி வண்ணம்-அழகு, தீர்க்கம்-நிச்சம்

சிறுநீர் சோதிப்பது எப்படி?

நோயுற்றோர் சிறுநீரைக் காலைப்போதில்  
 நுட்பமுடன் வெண்புட்டி தனிலே வாங்கி  
 காய்கின்ற காலை வெய்யில் தனிலே வைத்து  
 கவனமுடன்குலுக்கி எள்ளின் எண்ணெய்விட்டு  
 நோய்தனைக் கண்டிடுவர் எள்ளின் எண்ணெய்,  
 நுண்கம்பி போன் றங்கின் வாதநோய்  
 தூய எண்ணெய் சிறுநீரில் சிதறிக் காணில்  
 துலங்கு பித்தம் அதுவாகும், இன்னும் கேள்!  
 கபரோகம் கண்டோர்கள் நீரில் எண்ணெய்  
 காண்பதற்கு சல்லடைக்கண் போலே தோற்றும்  
 தபதபெனப் படராது ஊற்றும் எண்ணெய்  
 தளர்வாகப் படர்வதுவே சாத்தியமாகும்  
 குபுகுபெனப் படாவதுவும் நீர்க்குள்ளே  
 கொட்டும்எண்ணெய் அழுத்தலோடு, நெகிர்ந்து  
 நிற்றல்  
 அபந்தமாய் பணித்துளியாய் சிதறிக்காணல்  
 ஆகாது அசாத்தியமென்றே அறிந்துகொள்வர்  
 - அருட்பெருஞ்சித்

மருத்துவ மணிமாலை

(சித்திகள் பலதரும் திருப்பதிகம் உரையுடன்)

இந்நூல் வினைகளையும், தீராய் பிணிகளையும்  
 தீர்க்கவல்லது. சித்தர் மருந்துகளோடு சித்தத்தை வலு  
 வாக்கி நலமாக்கவல்லது. இத்துடன் நாடி பார்த்தல்  
 முத்தேதிகள் அமைப்பும் இணைக்கப் பெற்றுள்ளது.  
 இதன் விலை ரூபாய் மூன்று. கிடைக்குமிடம்:

**சண்முகானந்தா புக டிப்போ**

67. T.K. முதலி தெரு, சூகா, சென்னை-112

ஓம் சங்கரானந்தர் தமிழ் மருந்தகம்

கவிமணி டாக்டர் ச. ஆறுமுகநாதர்

9, வேம்படி அம்மன் கோவில் தெரு,

கல்விடைக்குறிச்சி & P.O.

திருநெல்வேலி க. பெர். மாவட்டம்

PIN-627416



## மருந்துகள் செய்யும் விபரம்

### 1. கருங்கோழிச் சூரணம்?

முதிர்ந்த கருங்கோழியை உரோமம், குடல், தலை, கால், சிறகு நீக்கி அதன் வயிற்றுக்குள் காயம், கடுகு, திப்பிலி, கண்ட திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, இந்திப்பு, கருஞ் சீரகம், ஒமம், பொரிகாரம், சீனிக்காரம், சவுக்காரம் வகைக்கு வராகனெடை இரண்டு, சத்திச்சாரணைக் கிங்கு, திருகுகள்ளி வேர்ப்பட்டை வகைக்கு பலம் ஒன்று, ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்து கோழியின் வயிற்றில் வைத்து மூடித்தைத்து கொள் (காணம்) அவித்த தண்ணீர் 2படி, சிறுதும்பைச் சாறு 1பட ஆகிய வற்றை ஒன்றாய் கலந்து, ஒரு மண் பாத்திரத்திலிட்டு கோழியை அதனுள்ளே வைத்து மூடி சீலை மண் செய்து நீர் வற்ற வேக வைத்து எலும்பு நீக்கி உலர்த்திப் பொடித்து திரிகடி அளவு தேனில் ஒரு மண்டலம் உண்ண குண்ம வாயுவு வலி நீங்கும்.

### 2. சீரகாதிச் சூரணம்?

சீரகம் 4 பலத்தை கல் மண் நீக்கி இஞ்சிச்சாறு போதுமான அளவெடுத்து ஒருநாள் ஊரவைத்து உலர்த்தி எடுத்து முசுமுசுக்கைச்சாற்றில் ஒருநாள் ஊற வைத்து உலர்த்தி எடுத்து ஏலம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கோட்டம், நெல்லி வற்றல் நெற்பொறி, விலாம் பழத்தோல் வகைக்கு வராகனெடை 2 எடுத்து அனைத்தையும் பொடித்து மெல்லிய துணியால் சலித்து எடுத்த மொத்த அளவுக்கு சீனிகலந்து புட்டியிலிட்டு மூன்று விரல் அளவு தண்ணீர், வெந்நீர் மோர் ஆகியவற்றில் சாப்பிட்டுவர பித்தம், அரோசகம், பித்த வாயு, கிறு கிறுப்பு, உஷ்ணம் வாய் நாற்றம், ஆகியவை தீரும்.



### 3. நிலவாகைச் சூரணம்?

நிலவாகைச் சமூலம், சுக்கு, மிளகு, வாய்விளங்கம், ஓமம் வகைக்கு 2 பலம் எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துச் சலித்து நிகர் அளவுக்கு சர்க்கரை கலந்து திரிகடி (மூன்று விரல் அளவு) பிரமாணம் சாய்விட்டு வர்பித்தம், பொருமல் மலக்கட்டு நீங்கும்.

### 4. திராட்சாதி சூரணம்?

உலர்ந்த திராட்சை, திப்பிலிமூலம், திரிகடுகுசீதேவி செங்கழுநீர் கிழங்கு, வெட்டிவேர், சந்தனம், விலாமிச்சைவேர், கக்கோலம், அதிமதுரம், முத்தக்காசு (கோரைக்கிழங்கு) வில்வப்பூ, ஏலம், சொத்தமல்லி, திரிபலை நெற்பொரி, பேரிச்சங்காய், பச்சைக் கற்பூரம், கற்கண்டு இலவங்கப்பத்திரி, சிறுநாகப்பூ, கூகைநீர் ஆகியவற்றை சமபாகம் எடுத்து இடித்து சூரணித்து சம் அளவு சர்க்கரை கலந்து திரிகடி அளவு தேனில் உண்டுவர காசம், சுவாசம், குன்மம், கைகால்எரிவு, மயக்கம் நாற்பதுவகை பித்த நோய்களும் நீங்கும்.

### 5. பிரண்டைச் சூரணம்?

மோரில் ஊரைவைத்து எடுத்த பிரண்டையை உலர்த்தி இடித்த பிரண்டைத்தூள் 6 பங்கும், அரைத்த ஓமம், சுசு, மிளகு, திப்பிலி, இலவங்கம், இந்துப்பு, கொத்தமல்லி, குங்குமப்பூ இவைகளின் தூள் அரை பங்கும் சேர்ந்து, ஒன்றாகக் கலந்து திரிகடி அளவு வெந்நீரில் கலந்து உண்டுவர உடம்புவலி கப சன்னி நீங்கும்.

### 6. வல்லாரை சூரணம்?

வல்லாரையை பாலில் அவித்து உலர்த்தி இடித்துத் சலித்ததூள் 10பலம் கிராம்பு, ஏலம், சாதிக்கால், சாதி



பத்திரி, மாசிக்காய், தாளிசபத்திரி, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், (திரிபை) வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து, இளம் வருப்பாய் வருத்துக் பொடித்து துளாக்கி ஒன்றாகக் கலந்து சர்க்கரை சமன் சேர்த்து நன்றாய் கலந்து திரிகடி அளவு நெய்யில் உண்டுவர மேகச்சூடு, மூலச்சூடு, உடல் எரிவு நீங்கி குளிர்ச்சி தரும்.

### லேகியங்கள்

#### 1. தூதுவனை லேகியம்

முருங்கைப்பூ, தூதுளைப்பூ வகைக்கு பலம் நான்கு தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு பலம் மூன்று நன்னாரிவேர் பலம் இரண்டு, நிலபனைக் கிழங்கு, நெருஞ்சி முள் வகைக்குப் பலம் ஒன்று, இவைகளை சூரணித்து 5 படி பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி குறுகி வரும்போது, பன்னிரண்டு பலம் சீனியைப் போட்டு நெய் படி ஆழாக்கு தேன் 2 ஆழாக்கு கலந்து நன்றாய் கிண்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை தினம் சுழற்சிக்காய் அளவு உண்டு வா, பிரமேகம், எலும்புருக்கி பலவீனம் நீங்கி நல்ல பலம் தரும்.

#### 2. நாரத்தை லேகியம்

நாரத்தன் பழம், இஞ்சி, மூங்கைச் சாரணை வேர் இவைகளில் சாறு வகைத்து 4படி, இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து 50 பலம் கருப்புக் கட்டியைத் தட்டிப் போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சி பாகுபதம் வரச் செய்து அதில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், தேசாவரம், கோஷ்டம், சித்தரத்தை, கொத்தமல்லி, தாளிசபத்திரி, வகைக்கு பலம் ஒன்று அதிவிடயம், அக்கிராகாரம், வால் மிளகு, சிறுநாகப்பூ, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, கிராம்பு, கடுக்காய்



தூன்றிக்காய், நெல்லிக்காய், குரோசானி ஓமம், சந்தனம், கருஞ்சீரகம், வகைக்குப்பலம் அரை ஆகியவற்றை இடித்து சலித்தெடுத்து குரணத்தையும் 15பலம் சீனியையும் தூவி ஒருபடி நெய்விட்டுக் கிண்டி மெழுகுபதத்தில் இறக்கி ஆற்றி இரண்டுபடி தேன்விட்டுப் பிசைந்து பத்திரப்படுத்தி வேளை ஒன்றுக்கு புண்ணைக்காய் அளவு, காலை-மாலை உண்டுவர பித்தம், நெஞ்செரிவு அரோசகம், வாந்தி, தாபசுரம், கிறுகிறுப்பு, தலைவலி, அக்கினி மந்தம், மலக்கட்டு ஆகியவை நீங்கும் பத்தியம் அதிகப்புளி, கசப்புப் பொருள். மோர் நீக்கவும்.

### 3. வெந்தய லேகியம்?

நூறு பலம் வெந்தயத்தை நாலுமரக்கால் நீரில் போட்டு எட்டிலொன்றாய் வற்றவைத்து வடிகட்டி, அதில் பத்து பலம் சர்க்கரையை கரைத்து பாகுசெய்து அவற்றில்அதிமதுரம், கோஷ்டம், சீரகம், கசகசா. அதிவிடயம், ஓமம், சாதிக்காய், கிராம்பு, அபின், கஞ்சா, சுக்கு, குரோசானி, ஓமம் வகைக்குப் பலம் ஒன்றுவீதம் பொடித்துத் தூவி, ஒருபடி நெய்விட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து வைத்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கழஞ்சி அளவு உண்டுவர கிராணிக் கடுப்பு பேதி நீங்கும்.

### 4. கண்டாத்திரி லேகியம்?

ஆழாக்கு பசு நெய்யில் 5 பலம் வெல்லத்தைப்போட்டுக் காய்ச்சி கரைத்தபின் இறக்கி, மேற்தோல் போக்கிய பதினைந்து பலம் இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாகத் தகடு போல் அரிந்து பசுநெய்விட்டு நன்கு சிவக்கும்படி வறுத்தெடுத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளுடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, செவியம், அதிமதுரம், சிறுதேக்கு, வாய்விளங்கம், ஏலம், கடுக்காய், நெல்லிக்காய் கொத்தமல்லி சிறுநாகப்பூ, தாளிசப்பத்திரி இலவங்கப்பட்டை, இலங்கவபத்திரி நெற்பொரிவகைக்கு



களஞ்சி மூன்று, சாதிக்காய், சோதிப்பத்திரி. கிராம்பு, அதிவிடயம் வகைக்கு களஞ்சி இரண்டு இவற்றை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து துணியால் சலித்த தூளையும் ஒருபலம் சீனியையும் தூவிக் கிண்டி ஆறவைத்து ஆழாக்குக் தேன்விட்டுப் பிசைந்து பத்திரப்படுத்தி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு தினம் 2, 3 வேளைகள் உண்டுவர புதைச்சல், இருமல், பித்தம், நெஞ்செரிவு, வாந்தி, தொண்டைக்கட்டு, குன்மம், வரட்சி, மலமலக்கட்டு உட்காய்ச்சல், வயிற்றிறைச்சல், பொருமல், கழிச்சல், அசீரணம், கிராணி, அதிசாரம், சித்பேதி, அக்கினிமாந்தம், அபானவாயு நீங்கும்.

5. சிவதை லேகியம்?

பாலில் அவித்து சுத்தி செய்து உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிய சிவதை சூரணம், நிலவாகைச் சூரணம் வகைக்கு 150 வராகனெடை கோரைக் கிழங்கு சூரணம் வராகனெடை 33 சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய் தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், கண்டதிப்பிலி. இந்துப்பு ஓமம், கடுகுதோகணி, வாய்விளங்கம், இதிவிடயம், மாசிக்காய் இவைகளின் சூரணம் வகைக்கு கழஞ்சு ஒன்று ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து ஒருபடி சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் ஐந்து பலம் சர்க்கரையைப் போட்டு காய்ச்சி கரைத்தபின் கீழே இறக்கி அதில் மேற்பது சூரணத்தைத் தூவி கிண்டி பத்திரப்படுத்தி கொட்டைப்பாக்களவு உண்டுவர வாதம், மகோதரம், சூலை, குதிக்கால் குத்து, தேகத்தில் விழும் கறுப்பு, விரற் சொத்தை, பாண்டு, முடி உதிர்ந்தல் நீங்கும்.

6. ஆறுமுக லேகியம்?

கண்டங்கத்திரி, தூதுவேளை, மிளகு, தக்காளி, சங்கன் இலை ஆடாதோடை, துளசி, இவைகளின் சாறு வகைக்குப் படிக்கால் எடுத்து ஒன்றாய்கலந்து அதில் ஐந்து பலம்



கறுப்புக்கட்டியை கரைத்துப் பாகு ம்சய்து, திப்பிலி சித்த ரத்தை வகைக்கு களஞ்சு பத்து வீதம் எடுத்து, இடித்து குரணித்து தூளாக்கி மாகாணிப்படி பசு நெய் விட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் அரைக் காற்படி தேன்விட்டு நன்றாய் பிசைந்து தான்றிக்காய் அளவு இச்சாபத்தியமாய் உண்டுவர சகல இருமலும்நீங்கும் (பத்தியம் கபத்தை உற்பத்தியாகும். குளிர்ச்சிப் பொருள்களையும் பச்சை மாமிசமும் நீக்கவும்.)

#### 7. வெள்ளைப் பூண்டு லேகியம்?

நூறுபலம் வெள்ளைப் பூண்டை நாலுமரக்கால் நீரில் போட்டு எட்டில் ஒன்றாய் வற்ற வைத்து வடிகட்டி துக்கொண்டு, அதில் பத்துப்பலம் சீனியைப் போட்டுப் பாகு செய்து, பெருங்காயம், வால்மிளகு, கடுகு, இந்துப்பு, ஓமம், ஏலம், திப்பிலி, மிளகு, சீரகம், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தான்றிக்காய், வெட்பாலை, அரிசி, அதிவிடயம், வாய்விளங்கம், வகைக்கு பலம் ஒன்று சேர்த்து, குரணித்த, தூளைத்தாவி கால்படி பசு நெய் விட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கோலி அளவு உண்டுவர குன்ம வயிற்றுவலி எட்டும் நீங்கும்.

#### 8. ஓம லேகியம்?

நூறுபல ஓமத்தை நாலுமரக்கால் நீரில் போட்டு எட்டில் ஒன்றாய் வற்றக் காய்ச்சி எடுத்து வடிகட்டி அதில் பத்து பலம் சர்க்கரையைக் கலந்து பாகுசெய்து அழுக்கிராகிழங்கு குங்கிலியம், பரங்கிபட்டை, கார்போக அரிசி வகைக்கு பலம் ஒன்று எடுத்து பொடித்து தூளைத் தூவி ஒருபடி பசு நெய்விட்டுக் கிண்டி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு கொட்டைப் மாக்களவு உண்டுவர பரங்கி, குலை, சிரங்கு, தொழுநோய், கிரந்திப்புண், சில் விஷம் அனைத்தும் தீரு.



## மணப்பாடுகள்

. நாரத்தை (சர்பத்) மணப்பாடு?

நாரத்தம் பழசாறு ஒரு பங்கும், இரண்டு பங்கு சீனியும் கலந்து காய்ச்சி பாடுபதத்தில் இறக்கி புட்டியில் அடைத்து தினம் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு இரு வேளைகள் தண்ணீரில் கலந்து பருகிவர மித்தத்தை நீக்கி குளிர்த்து தரு.

10. எலுமிச்சப்பழம் பாடு?

முற்றிப எலுமிச்சப்பழச்சாறு ஒரு பங்கு, இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து அரைக்கால்படி பனிநீர் விட்டு பாடுபதத்தில் காய்ச்சி வடித்து புட்டியில் அடைத்து வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து இரண்டு அவுன்சு நீரில் கலந்து பருகிவர மித்தம் உஷணம் நீங்கும்,

11 சந்தன மணப்பாடு?

முற்றின இரண்டு பலம் சந்தனத்தூளை 10 பலம் தண்ணீரில் ஒருநாள் காய்ச்சி நாலு பலம் நீர் வற்றின பின் வடிகட்டி அதற்கு ஒன் றறைப்பங்கு கற்கண்டும் இரண்டு பலம் பனிநீரும் சேர்த்துக் காய்ச்சி பாடுபதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி புட்டியில் அடைத்து தினம் 5 தேக்கரண்டி வீதம் தண்ணீரில் கலந்து பருகிவர மூலச் சூடு மேக நோய் தீரும்.

சி.ம.-14

## வடகங்கள்

### 12. ஏலாதி வடகம்!

ஏலம், இலவங்கப் பட்டை, முந்திரிப்பழம், திப்பிலி வகைக்குப் பலம் ஆறு அதிமதுாம் சர்க்கரை பேரிச்சம் பழம் வகைக்குப் பலம் ஒன்று இவைகளை இடித்து சுழற்சிக்காய் அளவு மாத்திரை செய்து மோர், நால் உண்டுவர அக்னி மாந்தம், பித்தம், வயிற்று வலி மூலக் கொதிப்பினால் இரத்தம் சீதம் போதல் நீங்கும்.

### 13 மேகநாத வடகம்!

வெள்ளைப்பூண்டு பத்துப்பலம் எடுத்து மேந்தோலை நீக்கி இருபத்தைந்து பலம் பசும்பாலில் இளந்தீயால் எரித்து வேக வைத்து ஐந்து பலம் பசுநெய் விட்டுகிண்டி மெழுகு பதத்தில் இறக்கி இரண்டரைப் பலம் கற்கண்டு பொடித்து அத்துடன் ஐந்து பலம் கோதுமை மாவும் கலந்து தூவிக் கிண்டி எடுத்து புட்டியில் அடைத்து வேளை ஒன்றுக்கு கொட்டைப் பாக்களவு வீதம் உண்டுவர மூத்திரபேதியாகிய மேகக்கடுப்பு எரிச்சலை நீக்கும்

### 14. இலவங்காதி வடகம்!

இலவங்கம், சிறுநாகப்பூ, விலாமிச்சைவேர், சுக்கு மிளகு, திப்பிலி இவைகள் வகைக்கு பத்து வராகனெடை எடுத்து நன்றாகப் பொடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஒருபடி பால்விட்டு மேற்படி சர்க்கரை சேர்த்துப்பிசைந்து வேளை யொன்றுக்கு கொட்டைப்பாக்களவு வெந்நீரில் உண்டுவர வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல், கழிச்சல் மார்புவலி அக்கினி மந்தம் நீங்கும்.



## நெய்கள்

### 15. வெண் பூசணி நெய்!

வெண்பூசணிக்காய் சாறு படி நான்கு, வெள்ளரிக் காய் சாறு, படி இரண்டு, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குச் சாறு, மஞ்சள் கரிசலரங்கண்ணிச்சாறு, வகைக்குப்படி ஒன்று பசுநெய் படி அரை, இளநீர் படி ஒன்று ஆகிய வற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து அவற்றில் ஏலம், சந்தனம், இலவங்கம், இலுப்பைப்பூ, கூகைநீர், வெருகங் கிழங்கு முந்திரிப்பழம், பேரிச்சம்பழம், கோஷ்டம், சிறுநாகப்பூ கோரைக்கிழங்கு, சீதேவி செங்கழுநீர் கிழங்கு, திப்பிலி கார்போக அரிசி அதிமதுரம், மிளகு வகைக்கு களஞ்சி ஒன்றரை அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து தேன், படி கால் சர்க்கரை படி அரைக்கால் கலந்து புட்டியில் அடைப்பித்து வேளை ஒன்றிற்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தினம் மூன்று வேளைகள் உண்டுவர பிரமேகம் தேக எரிவு வரட்சி ஆகியவை தீரும் கசப்பு புளிப்புப் பொருள் நீக்கிய உணவு கொள்ளவும்.

### 16. தண்ணீர்விட்டான் நெய்!

தண்ணீர்விட்டான் கிழங்குச்சாறுபடி பனிரண்டு, குழிமிட்டான் கிழங்குச்சாறு, வெண்பூசணிக்காய் சாறு, கரும்புச்சாறு வகைக்குப்படி ஒன்று, பசு நெய் படி நான்கு ஆகியவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து சுக்கு மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், தூன்றிக்காய், நெல்லிக் காய், வெட்பாலை அரிசி, கொத்தமல்லி, ஏலம், இலவங்கப்பத்திரி, சிறுநாகப்பூ, சீரகம் விலாமிச்சை வேர், அதிமதுரம், கூகைநீர், முந்திரிப்பழம் பேரிச்சம்பழம், இந்துப்பு, ஓமம், கோரைக் கிழங்கு, சிறுதேக்கு, கோஷ்டம், சந்தன வகைக்கு கழஞ்சுமூன்று அரைத்துப்போட்டு காய்ச்சி வடித்து வேளைஒன்றிற்கு ஒருதேக்கரண்டி அளவு உண்டு வர நீர்கடுப்பு, குத்து, எலும்புருக்கி, மேகசுரம், கால்



கை காந்தல் ஆகியவற்றை நீக்கி தாது புஷ்டியையும்  
தேக பலத்தையும் கொடுக்கும்.

17. இலவங்காதி மாத்திரை?

போற்றுலிங்கம் ஒன்றோடு,  
பூரம் இரண்டு பங்குடனே  
ஏற்றும் வெங்காகரப் பொறிதான்  
எடை மூன்றோடு இலவங்கந்தான்  
ஆறும், வாளம் பணிரண்டும்,  
அளவாய் பழற்சார், தண்ணீரில்  
போற்றித் தனித்தனி இருசாமம்  
புகழ்ந்தே அரைத்து மாத்திரைசெய்.

செய்த மாத்திரை குன்றி எடை  
திட்டமாய் இருக்க உருட்டித்தான்  
வெய்யிலில் வையா நிழலுலர்த்தி,  
வினயமாய் உடல்நிலைக் கேற்றார்போல்  
உய்யும் இஞ்சிச்சாற்றோடு,  
உயர்தேன் இன்றேல் திரிகடுகில்  
ஐயனை போற்றிக்கொடுபேதி,  
அளவாய் கழிந்து நலந்தருமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

இலிங்கம் ஒருபங்கு, பூரம் இரண்டுபங்கு, வெங்காகரப்  
பொரி 3 பங்கு, இலவங்கம் 6 பங்கு, சுத்தித்ச வாளம் 12  
பங்கு, இவைகளை பழச்சாற்றிலும், தண்ணீரிலும் தனித்  
தனியே 2 சாமங்கள் அரைத்து குன்றி அளவு மாத்திரை  
செய்து நிழலில் உலர்த்தி இஞ்சிச்சாறு, தேன், திரிகடுகு  
கஷாயம் ஏதாகிலும் ஒன்றிய கலந்து 2, 3 மாத்திரை  
சாப்பிட சுகபேதி ஆகும். பேதி நிற்காதிருந்தால் வசம்  
பைச் சுட்ட சாம்பலை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க  
பேதி நிற்கும்.



18. கப மாத்திரை?

வெள்ளை மிளகு. அதிமதுரம்,  
வெங்காரப்பொறி சமனெடுத்து  
துள்ளும் குமரிச் சாறிட்டு  
தொடர்ந்து நன்றாய் அரைப்பித்து  
அள்ளி எடுத்துச் சுண்டைக்காய்  
அளவுமாத்திரை செய்துலர்த்தி  
கொள்வோர்க் கிருமணிக்கொன்றாக  
கொடுப்பின் இருமல் கபம் நீங்கும்

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

வெள்ளை மிளகு. அதிமதுரம் வெங்காரப்பொறி சம  
அளவு எடுத்து சோற்றுக் கற்றாளைச் சாற்றில் நன்றாய்  
மைபோல் அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரை  
செய்து நிழலிலுலர்த்தி இரண்டு மணிக்கொருக்கா ஒரு  
மாத்திரை வீதம் கொடுத்துவர இருமல் கபம் நீங்கும்.

19. பச்சை கற்பூர மாத்திரை?

பச்சைக் கற்பூரம், இலவங்கமுடன்  
பாங்கால் சாதிக்காய், இரசபதங்கம்  
மெச்சும் கந்தகம், நேர்வாளம்  
மென்மையாய் வகைக்கோர் பலமெடுத்து  
கக்கிதமாகச் சுத்தித்து  
கல்வத்தில் இட்டுப் பொடிப்பித்து  
பச்சைச் சோற்றுக் கற்றாளை  
பாங்காய் சாற்றில் அரைப்பீரே!

மாத்திரைப் பக்குவம் வரும் வரைக்கும்  
மாண்பாய் நன்று அரைப்பித்து  
உத்தளைப் போற்றி உளுத்தளவு  
குரிகைகள் செய்து. நிழலிலுலர்த்தி  
காத்திடும் தேன் இஞ்சிச் சாற்றுடனே  
கணக்காய் மாத்திரை ஒன்றுதர  
கூத்தாடும் சுரங்களைக் குடியோட்டி  
குணத்தைத் தந்து காத்துமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

பச்சைக் கற்பூரம், இலவங்கம், சாதிக்காய், இரச  
பதங்கம், சுந்தகம், வாளம் வகைக்கு 1 பலம் எடுத்துக்  
சுத்தித்து கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து, சோற்றுக்கற்றா  
ளைச் சாற்றால் மாத்திரைப் பதம் வரும் வரை அரைத்து  
உளுந்தளவு மாத்திரை செய்து நிழலிலுலர்த்தி தேன்  
இஞ்சிச் சாற்றில் வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம்  
கொடுக்க வாதபித்த கபத்தால் ஏற்பட்ட சகல சுரமும்  
நீங்கும்.

20. பால சஞ்சீவி மாத்திரை?

திருகடு கோடு வெங்காரம்  
திடமாய் லிங்கம் சமன்சேர்த்து  
உரிய முறையில் சுத்தித்து  
ஒன்றாய் கல்வம் தனிலிட்டு  
சரியாய்ப் பொடித்துப் பழச்சாற்றால்  
சாம்ம் ஒன்று நன்றரைத்தே  
அரிய பாசிப் பயிற்றிலரை  
அளவாய் மாத்திரை செய்தேதான்

நிழலில் உலர்த்தி குழந்தைகட்கு  
நேரும் மாந்தம் கணம் இருமல்  
சுழலும் பித்தம் வயிற்றோட்டம்  
சுரமாம், தோடம், வாந்திகட்கு  
புழங்கும் மாசிப் பத்திரியின்  
பிட்டாம் அவியல் சுரசத்தில்  
வழங்கும் கற்கம் திரிகடுகில்  
வாழ்த்தி மாத்திரை தரத்தீரும்

கணமோ டிருமல் சுரம் நாழுள்  
காணில் கோரோசனை சேர்த்தும்  
குணம் வேறான இரத்தகணம்  
கொடிதாம் மூலம் கண்டோர்க்கு



மணமிகும் சாதிக்காய்க்கு  
 மற்றும் புளியம் விரைந்தோடும்  
 குணமிகும் வில்வப்பழத்தையும்  
 கூட்டி மாந்திரை தரத்தீரும்

-- அருட் பெருஞ்சித்தர்

திரிகடுகு, வெங்காரம், இலிங்கம், சமளடையாக  
 எடுத்து முறையாகச் சுத்தித்து கல்வத்திலிட்டுப்பொடித்து  
 எலுமிச்சம்பழச்சாற்றால் சாமம்ஒன்று நன்றாய்அரைத்து  
 பாசிப்பயில் பாதிபளவு மாத்திரை செய்து நிழலில்  
 உலர்த்தி குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தம், கணம்  
 இருமல், பித்தம் வயிற்றோட்டம் சுரம், தோஷம், வாந்தி,  
 இவைகட்கு மாசிப்பத்திரி பிட்டவியல் சுரசத்தில் திரி  
 கடுகு கற்கம் சேர்த்து மாத்திரை கொடுக்கத் தீரும். சுரம்  
 கணம், நாமுள், இருமல் இவைகளுக்கு கோரசனை கூட்  
 டிக் கொடுக்கத் தீரும். இரத்த கணம், மூலம் இவை  
 கட்கு சாதிக்காய் புளியம் வித்துத் தோல். சுக்கு வில்வப்  
 பழச்சதை இவைகளுடன் கொடுக்கத் தீரும்.

அக(தமிழ்) மருந்து வகைகள்?

சுரசம். சாறு, குடிநீர், கர்க்கம், வடகம், பிட்டு,  
 சுன்னம், சத்து, குரு, குளிகை, கற்பம், கட்டு  
 உருக்கு, வெண்ணெய், நெய், பாகு, தீநீர்மாத்திரை  
 உக்கன், எண்ணெய், தேனூரல், மெழுகு, நீறு-  
 திரமான இரசாயனம், இரசப்தங்கம்,  
 செந்தூரம் கடு(கு) கிளகம், குழம்பு, இன்னும்  
 தரமான பக்குலம், சூரணம், களங்கு(ம்)  
 தமிழ் மருந்தின் வகைகள் முப்பத்திரண்டே

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

பாகு-மணப்பாகு  
 கடு(கு)-கடுகு  
 கிளகம்-லேகியம்

## 21. ஆமையோடு பற்பம்

1. ஆமை ஓட்டைப் பொடியாக்கி  
அதனெடை பூநீர், கற்சுண்ணம்  
நேமமாய் எடுத்து நிகர் எடைக்கு,  
நீர்தான் எட்டுப் பங்கிட்டு  
வாமமாய் கலக்கி தெளிந்தெடுத்த,  
வடிநீர் விட்டு நெய்கசிவு  
மாமை நீங்க எரித்தெடுத்து  
மாசில் நீரில் தேய்த்துலர்த்தி

2. கொம்புக் கள்ளிப் பாலாலே,  
கொடுமை செய்வாப்பூ நாகத்தை  
செம்மையாய் அரைத்து சுவசித்து  
சீராய் உலர்த்தி ஓட்டிலிட்டு  
அம்மையைப் போற்றிச் சீலைசெய்து  
அப்பனே கனபுட மிட்டெடுக்க  
செம்மை பற்பம் ஆகுமிவை.  
சிறுவர் நோய்பல தீர்த்திடுமே.

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

பூநாகம்-மண்புழு

ஓட்டில்-ஆமை ஓட்டில்

ஓட்டிலிட்டு மண்ணால் செய்த ஓட்டிலிட்டு

ஆமை ஓட்டை சிறிதாகப் பொடித்து பூநீரும், கற்சுண்ணமும் சமஎடை எடுத்து சேர்த்த எடைக்கு எட்டுப் பங்கு தண்ணீர்விட்டு கலக்கித் தெளிந்தெடுத்த நீர் விட்டு ஓட்டில் எண்ணெய் கசிவு நீங்கும் வரை எரித்து தூயநீரில் கழுவி உலர்த்தி பூநாகத்தை கொம்புக்கள்ளிப் பால் விட்டு அரைத்து கவசித்து உலர்த்தி ஓட்டிலிட்டு சீலை செய்து கனபுடமி (நூறு எருவில் புடமிடல்) டெடுக்கப் பற்பமாகும், இதனை குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம்-கணம்-மாந்தபேதி ஆகியவற்றுக்கு அரைகுறை அளவு தினம் 3 வேளைகள் தாய்ப்பால் அல்லது தேனில்



தரக் குணந்தரும்.

22. மான்கொம்பு (சிருங்கி) பற்பம்!

1. வேண்டும் அளவு மான்கொம்பை  
வெட்டிப் பிளந்து பொடியாக்கி  
பாண்டத்திட்டு அகத்தியிலை,  
பசுஞ்சாறிட்டு நாள் ஒன்று  
தாண்டும் வரைக்கும் ஊரவைத்து  
தண்ணீராலே கழுவிப்பின்  
மீண்டும் மொத்தம் ஏழுமுறை  
முன்போல் செய்ய சுத்தியுறும்
2. சுத்தித் தெடுத்த கொம்பிற்கு  
சுகந்த ஏல அரிசியைத்தான்  
மெத்த நீர் ஊற்றா அரைத்தெடுத்து  
மென்மைக் கவசம் செய்துலர்த்தி  
சுத்தியாம் புடத்தி ல்இட்டெடுக்க  
தகுந்த பற்பம் ஆகுமிவை  
பித்தத்தாலே வரும் நோயை  
பிழையற நீக்கி நலந்தருமே

அருட்பெருஞ்சித்தர்

மான்கொம்பை வேண்டும் அளவெடுத்து வெட்டிப் பிளந்து பொடியாக்கி அகத்தியிலைச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊரவைத்துகழுவி, மொத்தம் 7 நாள் அம்மாதிரி செய்து வரச் சுத்தியாகும். இந்தக் கொம்பிற்கு ஏல அரிசியை நீர்விட்டு அரைத்து கவசம் செய்து உலர்த்தி புடமிடப் பற்பமாகும். இந்தப் பற்பத்தை நெய், வெண்ணெய்யில் கொடுத்துவர மார்புச் சூலையும் பித்த நோய்களும் நீங்கும்.

23. சிற்றண்டத் தைலம்?

பதினைந்து கோழி முட்டையை அவித்து மஞ்சள் கருவை மட்டும் எடுத்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டு வறுத்து

சி.ம - 15

வரும்போது கறுப்பாகத் தோன்றும் இந்தத் தருணத்தில் கரண்டியால் அழுத்தினால் எண்ணெய் கசிந்துவரும். இது தருணத்தில் வேப்பெண்ணெய் கால்படி உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு 10 பலம் நன்று முறைப்படி சுத்தம் செய்த நேர்வாளம் கால் பலம் (நேர்வாளத்தை மைம் போல் அரைத்து தைலத்துடன் சேர்த்துக் காய்ச்சவும்) ஆகியவற்றைக் கலந்து நீர்சுண்ட எரித்து எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும்.

இதனை வயதுக்கு ஏற்றவாறும் நோயின் பலமறித் தும் வெந்நீரில் 2 முதல் 10 துளிகள் கொடுக்க மாந்தம் இழுப்பு இருமல் சுரம் ஆகியன நீங்கும். பால்கொடுக்கும் தாய்மார்கள் மந்தம் இல்லாத உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

24 கண்நோய்கள் 96-க்கும்  
காந்தாமணித் தைலம்?

நெல்லிக்காய்ச்சாறு முசுமுசுக்கைச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு, வெள்ளருகுச்சாறு செவ்விளநீர், பசும் பால், நல்லெண்ணெய். ஆகியவற்றில் வகைக்கு அரைப்படி எடுத்து செம்புபாண்டம் அல்லது மண்பாண்டத்தில் ஊற்றிக்கலந்து கடுக்காய், விலாமிச்சைவேர், சிவதை வேர், அகிற்கட்டை, கோரைக்கிழங்கு, தான்றிக்காய் அதிமதுரம், கச்சோலம், சிற்றாமுட்டி, ஏலக்காய், வலம் புரிக்காய், நெல்லி வற்றல், நன்னாறி, பச்சிலை, தேவ தாரி, சீரகம், சாம்பிராணி, இடம்புரிக்காய், வெட்டிவேர் கோஷ்டம், சடாமாஞ்சில் தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, இவைகள் வகைக்கு அரை கால்படி-(ஆழாக்கு) எடுத்து பசும்பால்விட்டு அனைத்தையும் நன்றாய் அரைத்து முதற்காட்டிய எண்ணெய்யுடன் நன்றாய் கரைத்து அடுப்பேற்றி பதமாக நிரையும் சுண்டக்காய்ச்சி வடித்து தலைக்குத் தேய்த்தும் முழுகியும்வர சன்னி,வாதம்,பிடரி வலி மயக்கம், ஒருத் தலைவலி, கபாலவலி, கலைக் கனம், மந்தாரகாசம், கண்கூச்சம், கண்ணில் நீர்



வடிதல் குரல் கம்மல் ஆகிய கழுத்துக்கு மேற்பட்ட மணிகள் நீங்கும் புளிபுகை புலால் பூவையரை புணர்தல் பகல் தூக்கம் குளர்ச்சி பொருட்கள் நீக்கவும்.

26. பூச்சிவெட்டு புண் பொடுகு நீக்கும் பொன் மணித் தைலம்?

பொடுதலைச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, நல்ல எண்ணெய் வகைப்படி ஒன்று எடுத்து ஒன்றாய் கலந்து மிளகு, சீரகம் வகைக்கு ஒரு பஸம் எடுத்து பசும்பூல் விட்டு அரைத்து ஷெ சரக்குகளுடன் கலந்து அடுப் பேற்றி நீர் சுண்ட பதமாகக் காய்ச்சி வடித்து புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு தினம் தலைக்கு தேய்த்து வருவதுடன் வாரத்திற்கு இருமுறை தைலத்தை தேய்த்தும் முழுதிவர தலைமுடி உதிர்ந்தல் பூச்சிவெட்டு ஆகியன நீங்கும்.

27. நீர் இறங்காமை நீங்க?

வெள்ளரி, நெருஞ்சில் விதைகளுடன்  
விரும்பும் கீழாநெல்லி, நாயுருவி  
தெள்ளி மல்லி, சோம்பு இவை  
தேர்ந்தெடு வகைக்கு கால்பலந்தான்  
அள்ளிய பொருட்கள் அத்தனையும்  
அம்மியில் இட்டு நசுக்கித்தான்  
தெள்ளிய இருபடி நீர் விட்டு  
செவ்வையாப்படி ஒன்றாய் காய்ச்சிடுவீர்.

காய்ச்சிய குடிநீரை வடிப்பித்து  
கணக்காய் ஒவ்வொரு முடக்காக  
ஆய்ந்து வினாடிக்கொரு தடவை  
அருந்தியே மூன்று நாட்கழித்து  
பையவே நண்டுக் கற்பற்பம்  
பசிய முள்ளங்கிச் சாறதனில்  
நேயமாய்த் தினமிகு வேளை கொள்ள  
நீர் இறங்காமை நீங்கிடுமே

-அருட்பெருஞ்சித்த-

## 17. சூதகக்கட்டு நீங்கச் சூரணம்?

உலர்த்தமா விவங்கப் பட்டையுடன்  
 உயர்தினை அரிசித் தவிடு சமம்  
 நலமாய் எடுத்துப் பொடிப்பித்து  
 நன்றாய் கலந்து ஒருவேளை  
 துலங்கும் கொட்டைப் பாக்களவு  
 தூய தேனில் நாள் மூன்று  
 கலங்காதுண்ண சூதகமாம்  
 கட்டியும் இளகிக் கழிந்திடுமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

## 18. காடிகாரச் செந்தூரம்?

1. ஏற்றிடும் இலிங்கம் பலமொன்றும்  
 இரசசெந் தூரம் பலமொன்றும்  
 போற்றியே எடுத்துத் தனித்தனியே  
 பொடித்துக் காடி, காரம்தும்  
 சாற்றிடும் பலந்தான் ஒன்றெடுத்து  
 சரியாய் தனியே பொடிப்பித்தும்  
 காற்றுப் புகாத கல்கார்க்கு  
 கவின்புட்டி ஒன்றை எடுத்திடுவீர்,

2. எடுத்துள்ள கல்கார்க்குப் புட்டியதில்  
 இரசச் செந்தூரத்தாள் அதனை  
 எடுத்தேகொட்டி அதன்மேலே  
 இலிங்க செந்தூரச் தூளதனை  
 வடிவாய்க்கொட்டி அதன்மேலே  
 வளங்கும் காடிகாரத் தூளை  
 துடியாய் முற்றும் கொட்டிவித்து,  
 தொடரும் செயலைக் கவனிப்பீர்.



3. கவனமாய் மிகுதியாய் இருக்கின்ற  
கட்டாம் இலிங்கத் தூளதனை  
சிவனைப் போற்றிப் புட்டியிலே  
செவ்வனே கொட்டி அதன்மேலே  
தவறாமல் இரசச் செந்தூரத்தையும்  
தகைமையாய் கொட்டி காற்றுபுகா  
கவனமாய் மூடித்தோல் பட்டையினால்,  
கவின்புட்டி தெரியாக் கட்டிடுவீர்
4. புட்டி தெரியாக் கட்டுவித்த  
பொட்டலம் தன்னை நெல் அவித்து  
கொட்டும் நெற்குவியல் மத்தியிலே  
கோலமாய் புதைத்து ஆறியபின்  
திட்டமாய் எடுத்து பொடிப்பித்தால்  
திகழ் கடிகாரச் செந்தூரமாய்  
மட்டின்றி விளங்கும் இதை வழங்கும்  
மார்க்கம் சொல்வேன் கேட்பீரே.
5. காடிகாரச் செந்தூரத்தை,  
கணக்காய் அரையொரு அரிசியெடை  
பாடி எடுத்து அனுபானம்  
பாங்காய் தேன் இஞ்சிச் சாற்றுடனெ  
நாடிடும் துளசிச் சாறதுவும்,  
நன்றே கலந்து உண்டுவர  
ஓடிடும் விடபேதி வாதங்கள்  
உறுதியாய் நம்பி உண்பீரே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

சுத்தித்த இலிங்கம் 12பலம் இரசச் செந்தூரம் 5 பலம்  
காடி காரம் 1 பலம் இளைகள் மூன்றையும் தனித்தனியா  
கப்பொடித்து ஒரு கல்கார்க்குப் புட்டியில் வைத்துள்ள  
இரச செந்தூர தூளில் பாதியை முதலில்கொட்டி அடுத்து  
இலிங்கத்தூளில் பாதியைக் கொட்டி, சிவதாக காடி  
காரத் தூளை முழுவதும் கொட்டி அதன்மேல் மீந்திருக்  
கும் இலிங்கத் தூளையும் இரசச் செந்தூரத்

தூளையும் முறையே அடுத்தடுத்துக் கொட்டி காற்றுப் புகாதவாறு கெட்டியான மூடியால் மூடி அதன்பின் தோல்பட்டையால் புட்டி தெரியாமல் நன்றாக வரிந்து கட்டி அவித்தநெல் கொட்டிய நெற்குவியல் மத்தியில் மேற்படி செந்தூரமிட்ட புட்டியை புதைத்து வைத்து நன்றாக குடு ஆறியபின் எடுத்து கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து புட்டியில் அடைத்து வைத்து அரை முதல் ஒரு அரிசி எடை தேன் இஞ்சிச்சாறு, துளசிச்சாறு ஆகியவற்றில் 11, 21, 41 வேளைகள் கொடுத்து வர காலரா (விஷபேதி) வாதங்கள் தீரும். நோய் வலிமைக்குத் தக்கபடி பத்தியம் இருக்கவேண்டும்.

29. ஆறுமுகச் செந்தூரம்?

1 போற்றிடும் இரசமைந்து பலமுடன் காந்தம்தான்

புகன்றிடும் ஏழு பலமும்,  
புதிதான கந்தகம் ஒன்பது பலமுடன்  
பொங்கும் வெங்காரமதுதான்  
சாற்றிடும் பலமது எட்டுடன் இந்துப்பு  
சரியாக நான்கு பலமும்,  
சத்தியாம் அரப்பொடி பன்னிரு பலமுமே  
தகைமையாய் எடுத்துவைத்தே  
ஏற்றிடும் ஆறுமுகச் செந்தூரம் என்றுமே  
இயம்பிடும் இம்மருந்தை  
எழிலாகத் தனித்தனியாகவே கல்வத்தில்  
இட்டுமே பொடியதாக்கி  
சோற்றுக்கற் றாளையின் பாலினால் ஐந்துநாள்  
தொடர்ந்துதே நன்றறைத்தே  
துலக்கமாய் வில்லைகள் தட்டியும் உலர்த்தியே  
தூயசட்டி தனில்வைத்துமே!

2. அருமையாய் பொருந்திடும் அடுத்தவோர் சட்டியால்  
அதன் வாயை மூடிவைத்தே



அடுக்காகச் சிலைமண் ஏழுமே செய்வித்து  
 அளவாய் எட்டுச் சாமமதுதான்  
 பொறுமையாய் அடுப்பேற்றி எரித்துமே ஆறிய  
 பின்னர் தான் எடுத்துப் பார்க்க  
 பேசிடும் செந்தூரம் மாதுளம் பூ நிறம் கொண்டு  
 பிழையின்றி இலங்குமிதனை

திருவான முருகனைப் போற்றியே பொடிப்பித்து  
 செப்பும் குப்பி தனிலடைத்தே  
 செவ்வையாம் பணவெடை திரிகடுகுத் தூளுடன்  
 தேனிலே குழைத்து உண்ண  
 குருவான ஆறுமுக நாதரின் அருளினால்  
 குன்மம், குடல், விரைவாதமும்  
 கூறிடும் வாதங்கள் எண்பதுடன் நோய் பலவும்  
 குடிவிட்டு ஓடிவிடுமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

இரசம் 5 பலம், காந்தம் 7 பலம், கந்தகம் 9 பலம்,  
 வெங்காரம் 8 பலம் இந்துப்பு 4 பலம் அரப்பொடி 2 பலம்  
 இவைகளை கல்வத்திலிட்டு தனித்தனியே பொடித்து  
 சோற்றுக் கற்றாளைப்பால் அல்லது அதன் நீர்விட்டு  
 5 நாள் அரைத்து வில்லைத் தட்டியுலர்த்தி வாயகன்ற  
 சட்டியில் வைத்து மற்றொரு சட்டியால் பொறுந்தும்படி  
 மூடி சிலைமண் உறுதியாகச் செய்து எட்டுச்சாமம்  
 அடுப்பிலிட்டு எரித்து ஆறியபின் பார்க்க செந்தூரம்  
 மாதுளம் பூ நிறத்தில் இருக்கும். இதனை எடுத்துப்  
 பொடித்து புட்டியிலிட்டு பாட்டலில் பணவெடை அளவு  
 கொடுக்கும்படி கூறி இருப்பினும் அரை அல்லது  
 1 குன்றி அளவு திரிகடுகுத் தூளுடன் தேனில் குழைத்து  
 20 40 வேளைகள் உண்டுவர அரைவாதம் விரை  
 வாதம் மூலம் எரி குன்மம் வெடிகுலை மார்புச்சுலை  
 கர்ப்பரோகம் பாண்டு சோகை கண்டமாலை  
 கிரத்தி ஆகியன தீரும்.



## 30. இரசகெந்தி மெழுகு

1. இரசம், கெந்தி, அரிதாரம், இரசகற்பூரம்  
நன்றான துருசு, துத்தம், ஊசிக் காந்தம்,  
மிருதாருசிங்கி, சுக்கு, ஓமம், மஞ்சள்,  
மேலான அரத்தையுடன், திப்பிலி, கோட்டம்,  
தரமான வாலுளுவை, சோம்பு, ஏலம்,  
சாதிக்காய், மிளகு, சீரகம், கார்போகி,  
திறமான மாசிக்காய் வாய்விளங்கம்  
திப்பிலிக் கட்டையுடன், வசம்பு, திராட்சை
2. பரங்கிப்பட்டை, சேங்கொட்டை, இலவங்கம், மற்றும்  
பாங்கான கடுக்காய்த்தோல், எட்டிவித்து,  
சிறுதேக்கு, நீர்முள்ளி, எள்ளு, கொள்ளு  
சின்னிவேர், சங்கன்வேர், அழுக்கிராவேரும்  
கருஞ்சீரகம், தாளிசபத்திரி சித்திரமூலம்  
காட்டுச் சீரகத்துடனே, தேற்றான் வித்து  
பிரப்பன் கிழங்கதனுடனே, கொப்பரைத்தேங்காய்  
பேசும்விண் கருடன் கிழங்கதுதான், அப்பா
3. வகைக்கொரு வராகனெடை எடுத்து வைத்து  
வளமான கோழிமுட்டை இரண்டும் சேர்த்து  
தொகையான சரக்குகளைப் பூண் இல்லாத  
சுத்தமுள்ள உலக்கையினால் பொடித்துபின்னே  
வகையாக முட்டைதனை உடைத்து ஊற்றி  
வடிவாய் நாற்பத்தாறதுதான் வராகனப்பா  
தகைமையாய் பனைவெல்லம் தன்னைச்சேர்த்து  
சாமம் நான்கு இடிப்பித்து மெழுகததாக்கே
4. திரட்டியுள்ள இரசகெந்தி மெழுகைத் தானும்  
சிமிழிலே பதனமதாய் அடைத்து வைத்து  
கருட்டியோர் சுண்டைக்காய் அளவு தானும்  
ஒழுங்காகத் தினந்தோறும் மோரும் சோறும்



திருவாக உண்டபின்னே மெழுகை யுண்டு  
 திட்டமாய் முழுகுகையில் மருந்தை நீக்கி  
 நெருக்கியொருமண்டலந்தான் மருந்தையுண்டால்  
 நீங்கிடும் பலநோய்கள் பத்தியம் இல்லை!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

இரசம், கந்தகம், இரசகற்பூரம், அரிதாரம், ஊசிக்  
 காந்தம், துருசு, துத்தம், மிருதாரசிங்கி, சுக்கு, ஓமம்,  
 மஞ்சள், திப்பிலி, அரத்தை, கோட்டம், வாலுளுவை,  
 சோம்பு, ஏலம், சாதிக்காய், மிளகு, சீரகம், கார்போகி,  
 மாசிக்காய், திப்பிலிக்கட்டை, வாய்விளக்கம், வசம்பு,  
 இலவங்கம், பறங்கிப்பட்டை, சேங்கெட்டை, கடுக்  
 காய் தோல், கருஞ்சீரகம், காட்டுச்சீரகம், சிறுதேக்கு.  
 ஜாஸிப்பத்திரி, திராட்சை, மிரப்பன்கிழங்கு, எட்டி-  
 விதை, தேற்றான்விதை, நீர்முள்ளரி, எள்ளு, கொள்ளு,  
 கொப்பரைத் தேங்காய், சின்னிவேர், சங்கண்வேர்,  
 அழுக்கிறாவேர், ஆகாயக்கருடன்கிழங்கு, சித்திரமூலம்,  
 இவைகள் வகைக்கு 1 வராகனெட்டை, கோழிமுட்டை  
 நீங்கலாக மற்றச் சரக்குகளை கல்லூரலில் போட்டு பூண்  
 இல்லாத உலக்கையால் நன்றாக இடித்துப் பொடித்துக்  
 கொண்டு கோழி முட்டையை உடைத்து ஊற்றி பனை  
 வெல்லம் 46 வராகன் எட்டை சேர்த்து 4 சாமம் நன்றாக  
 மெழுகாகத் திரளும்படி இடித்து சிறிதில் அடைக்கவும்,  
 இந்த மெழுகை மோரும் சோறும் உண்டபின்னகண்டைக்  
 காய் அளவு உட்கொள்ளவும். தலைமுழுகும் நாளில்  
 மருந்தை நீக்கவும், பத்தியம் இல்லை.

தீரும் நோய்கள் வெடிசூலை, ஏகசூலை, இடி-  
 சூலை. புடைசூலை, துடிசூலை, வாதசூலை, கால்  
 குடைச்சல், கரணை விப்புருகி, கண்டமாலை, குட்டம்,  
 விடநீர், குறைநோய், சிரங்கு புழுவுண்டு, தடிப்பு,  
 யோனிச் சிலந்தி, விங்கச்சிலந்தி, செங்கிரந்தி, கருங்  
 கிரந்தி பொரிகிரந்தி, பருகிரந்தி, இடிகிரந்தி, புரை  
 யோடு புண் அரைகடி, தண்டிப்புண், கொடைவாழை,  
 முட்டுவாழை, குழிவாழை. முதுகுவாழை, கன்னப்புற்று  
 ஆண்-பெண் இரகசிய பாதச்சக்கரம் பலவும் தீரும்

சி.ம.-16

## மருத்துவ மறை மொழிகள்

அமுதவல்லி-சீந்தில்கொடி  
 அண்டம்-உலகம், கோழிமுட்டை  
 அசமதாகம்-ஓமம்  
 அமுரி உப்பு-சிறுநீர் உப்பு  
 அழகைச்சாறு-பேய்குமட்டிச்சாறு  
 ஆதண்டை கரத்தொட்டி  
 இம்பூரல்-சாயவேர், இரத்தவாந்தி அகற்றி  
 இருவேலி-வெட்டி வேர்  
 இந்திரகோபப்பூச்சி-தாம்பலப்பூச்சி  
 இலவங்கம்-கிராம்பு  
 ஈசுரமூலி-தலைசுரளிவேர், தராசுக்கொடி, பெரு  
 மருந்து, பீநாறிச் சங்கு, முல்லை  
 உத்தாமணி-வேலிப்பருத்தி

உத்தமதாளி - மேற்படி

உப்பிலி-இரண்டு  
 எருவை-கோரைக்கிழக்கு  
 ஏரண்டம்-ஆமணக்கு, சிற்றாமணக்கு  
 கச்சோலம்-ஏலம், சடாமாஞ்சில்  
 கண்டிலை-சிறுகீரை  
 கரிசலாங்கண்ணி-கரிப்பானிலை  
 கருஞ்செம்பை-கடுக்காய்ப்பூ  
 கற்கடகசிங்கி-கருஞ்சிற்றகத்தி  
 காணி-பொன்னாங்காணி  
 குமரி-சோற்றுக்கற்றாளை  
 குரட்டை-பனங்கோவை  
 கூத்தன்குதம்பை-மூக்குத்திப்பூண்டு  
 கூவிளம்-வில்வப்பழம்  
 கையாந்தகரை-கரிப்பான்  
 கொடுப்பை-பொன்னாங்காணி



கொள் காணம்

கோடகசாலை-கற்பூரவல்லியிலை, சிற்றகத்தியிலை  
சங்கங்குப்பி பீநாரச் சந்தி

சடைச்சி-புளியாவரை

சதாவரிக்கிழங்கு-தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு

சித்திரமூலம்-கொடிவேவிவேர்

சிற்றலைச்செடி-குன்னிமுத்திலை, நெய் சட்டியிலை

சித்திரை பாலாடை-அம்மான்பச்சரிசி

சிறுபுள்ளடி சிறுசெருப்படி

செவ்வலரி-செவ்வரளி

செவ்வியம்-வெற்றிலைக்கொடி, சீந்தில், மிளகு

சேவகன்பூடு-சிற்றாமுட்டி, சிறுபுள்ளடி

சோம்பு-பெருஞ்சீரகம்

தகரை-சூரத்தாவரை

தக்கோலம்-வால்மிளகு

தளுதாழை-வாதமடக்கி

திப்பிலி மூலம்-கண்ட திப்பிலி

தேசாவரம்-கண்டதிப்பிலி

தேசிப்பழம்-எலுமிச்சம்பழம், அரசுகனி

| நரிமிரட்டி-கிலுகிலுப்பைச்செடி

நறுக்குமூலம்-கண்டதிப்பிலி

நாகணம்-நேர்வாளம்

நிம்பவேர்-வேம்புவேர்

நீலி-அவுரி

நுணாயிலை-மஞ்சணத்தியிலை

| பங்கம்பாளை-ஆடுதீண்டாப்பாளை

பலபிள்ளைக்கிழங்கு-வண்ணத்துக்கிழங்கு,

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு

பாச்சான்-களளி

பத்தாளமூலி-கோரைக்கிழங்கு, சீந்தில்

பூதகரப்பன்பட்டை-பீநாறி மரப்பட்டை, ஆலம்  
பட்டை

ஜதிக்காய்-ஜாதிக்காய்

கூநாகம்-நாங்கூழ்பூச்சி. தூண்டிற்பூ

1 பேய்மிரட்டி பெருந்தும்பை  
மயூரகம்-நாயுருவி

1 மலைதாங்கி-ஆடுதீண்டபாணை

மல்லி-கொத்தமல்லி, தனியா

முட்குரண்டி-முட்காவேளை

முத்தக்காசு-கோரைக்கிழங்கு

முசுமுசுக்கை-இரு குரங்கின் கை

முதியார்கூந்தல்-சுவரிக்கொடி

முப்புரமெரித்தாள்-நொச்சி; மாவிலங்கம்

வட்டத்திருப்பி-பொன்முசுட்டை

வெதுப்படக்கி-வாய்காற்சடைச்சி

திரிதோடம்-வாதம். பித்தம், சிலேத்துமம்

திரிகடுகு-சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி

திரிகாயம்-கடுகு, பெருங்காயம், வெள்ளுள்ளி

திரிபலை-கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிவற்றல்

திரிகடுகம்-இந்துப்பு, திப்பிலி, பீதரோகணி

திரிகோபம்-சிவதை, சந்தனம், வெண்குங்கிலியம்

திரிசாரம்-நவச்சாரம், எவச்சாரம், சர்ச்சாரம்

திரிபத்திரி-சாதிப்பத்திரி, இலவங்கப்பத்திரி தாளிசப்  
பத்திரி

திரிகந்தம்-தேவதாரம், சந்தனம், அகிற்கட்டை

திரிசுகந்தம்-கிராம்பு, சாதிச்சாய், சாதிப்பத்திரி

திரிமமூகம்-பால், நெய், தேன்

திரிமஞ்சள்-மஞ்சள், மரமஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள்

திரிநிம்பம்-வேம்பு, நிலவேம்பு, கிரிவேம்பு

திரிசாதம்-இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கப் பத்திரி,

திரிமூலம்-திப்பிலி மூலம், சித்திரமூலம், கண்டு  
நாகோசரம்

திரிலோகம்-பொன் வெள்ளி, செம்பு

திரிவங்கம்-வங்கம், கருவங்கம், வெள்ளிவங்கம்

முக்கனி-மா, பலா. வாழை

முத்தி-காடாக்கினி, கமலாக்கினி, தீபாக்கினி



முக்காலம்-காலை-உச்சி-மாலை  
 | முக்கூட்டு நெய்-பசு நெய், எள்ளெண்ணெய்,  
 ஆமணக்கெண்ணெய்  
 இலங்கணம்-சுத்த லங்கணம், தாரலங்கணம்,  
 இலகுலங்கணம்  
 இருவேளை-காலை, மாலைப்பொழுது  
 இருமஞ்சள்-மஞ்சள், மரமஞ்சள்  
 இருநன்னாரி-சிறுநன்னாரி, பெருநன்னாரி  
 (மாலங்கக்கிழங்கு)  
 நாவிடத்தி-விண், மண், சுரங்கம், வயிறு இவற்றில்  
 உள்ள தீ  
 காரங்கள்-வெங்காரம், சினக்காரம், சவுக்காரம்  
 அப்பளக்காரம்  
 சாரங்கள்-நவச்சாரம், பறைக்காரம், சத்திச்சாரம்,  
 தும்பச்சாரம்  
 பஞ்சாமிர்தம்-பால், தேன், | நெய், சர்க்கரை, வாழை  
 பழம்  
 பஞ்சசாதம்-சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு  
 ஏலம், வால்மிளகு  
 | பஞ்சகவியம்-பசும்பால், தயிர், வெண்ணெய்,  
 சாணம், நீர்  
 பஞ்சதிரவியம்-இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கபத்திரி,  
 விலாமிச்சைவேர், சண்பகப்பூ, நெல்லிமுள்ளி  
 பஞ்சமூலம்-பெருமருந்து, சிறுகுறுஞ்சா, பேரரத்தை  
 சுக்கு, சிறுதேக்கு  
 பஞ்சலவணம்-இந்துப்பு, வளையலுப்பு, பாறையுப்பு,  
 வெடியுப்பு, சலட்டுப்பு,  
 பஞ்சலோகம்-தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, ஈயம், இரும்பு  
 | பஞ்சகோலம்-சுக்கு, செவ்வியம், திப்பிலி,  
 திப்பிலிமூலம், சித்திரமூலம்,  
 பஞ்சவாசம்-சாதிக்காய், கிராம்பு, ஏலம், தக்கோலம்,  
 கற்பூரம்,  
 பஞ்சகுதம்-வீரம், பூரம், இலிங்கம், இரசம், இரசச்செந்  
 தூரம்,  
 பஞ்சபாணம் வெள்ளை, கௌரி, அரிதாரம், இலிங்கம்,  
 தொட்டி,

பஞ்சாக்தினிமூலம்-பிரண்டை, கோப்பிரண்டை,  
 கறிக்கரணை, புளியமடல், காட்டுக்கருணை  
 பரிமளவர்க்கம்-சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, இலவங்கம்,  
 இலவங்கப்பட்டை, ஏலம்  
 இலகுபஞ்சமூலம்-நெருஞ்சில், ஈரிலைதாமரை, மூன்றிலை  
 தாமரை, கண்டங்கத்திரி, வெள்ளை கண்டங்கத்திரி  
 மகாபஞ்சமூலம்-ஈசரமூலி வில்வவேர், பாதிரிவேர்,  
 முன்னைவேர் பெருமரவேர்ப்பட்டை  
 திரணபஞ்சமூலம்-நாணல்வேர், தருப்பைவேர்  
 கரும்புவேர், வெள்ளருகுவேர், நெற்பயிர்வேர்  
 ஐங்காயம்-கடுகு, வெந்தயம், ஓமம், பெருங்காயம்,  
 வெள்ளுள்ளி  
 ஐந்தெண்ணெய்-எள், வேம்பு, இறுப்பை, புங்கு,  
 ஆமணக்கு ஆகியவற்றின் நெய்கள்  
 ஐம்பூதம்-மண், நீர், நெருப்பு, காற்று வெளி  
 அறுசுவை-இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு,  
 கார்ப்பு, துவர்ப்பு  
 சாட்சாதம்-சாதிக்காய். சாதிபத்திரி, கிராம்பு, ஏலம்  
 வால்மிளகு, கருவாபட்டை  
 ஏழுலோகம்-பொன், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு,  
 ஈயம், வெண்கலம், தர  
 அட்டலோகம் பொன். வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு,  
 ஈயம் வெண்கலம், தர  
 அட்ட (எட்டு) வர்க்கம்-சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, இந்துப்பு  
 சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம்  
 அட்ட (எட்டு) காயம்-சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம்,  
 கருஞ்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், நற்சீரகம்  
 அட்டமூலம்-ஆடாரதோடை, கோரைக்கிழங்கு  
 பற்பாடகம், விட்ணுக்கரந்தை, கருந்துளசி, சீந்தில்  
 பேய்ப்புடல், கஞ்சாங்கோரை  
 அட்டசந்தனம், இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை  
 கோட்டம், குங்குமப்பூ, அகில். கஸ்தூரி மஞ்சள்  
 பச்சைக்கற்பூரம், மலாக்காசந்தனம்



நுவலோகம்:- சொன், வெள்ளி, செம்பு, பித்தளை, நாகம், வெண்கலம், வெள்வங்கம், கருவங்கம். அயம் நவஉப்பு: சோற்றுப்பு, இந்துப்பு, வெடியுப்பு, கல்லுப்பு பாறையுப்பு, மூங்கிலுப்பு, வளையலுப்பு, நவச்சாரம்பூ, நீர் தவரத்தினம்:- வைரம், வைடுரியம், மாணிக்கம், மரகதம், முத்து, பவளம், நீலம், கோமேதகம், புட்பராகம் தசமூலம்:- வில்லவேர், முன்னைவேர், ஈசுரமூலி, பாதிரி வேர். கண்டங்கத்திரி, பெருமர வேர்ப்பட்டை, நெருஞ் தில், ஈரிலைத் தாமரை, மூலிலைத்தாமரை, இருவிதக் கண்டங்கத்திரி, சமூலம்:- மூலிகையின் அடிப்பாகவேர். முதல்நுனிப் பாகத் தளைக்காய், பூ பிஞ்சு அனைத்தும் உபயோகமானது.

## மருத்துவ அளவைகள்

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 9 பணவெடை-கொண்டது     | 1 வராகன்         |
| 1கால் வராகன் கொண்டது | 1 களஞ்சி         |
| 1 வராகன் கொண்டது     | 3அரை கிராம்      |
| 10வராகன்எடை கொண்டது  | 1 பலம்           |
| 1 ரூபாய் எடை கொண்டது | 1 தோலா           |
| 8 பலம் கொண்டது       | 1 சேர்           |
| 13 பலம் கொண்டது      | 1 ராத்தல்        |
| 24 பலம் கொண்டது      | 1 பக்காசேர்      |
| 1 களஞ்சி கொண்டது     | 40 குன்றி எடை    |
| 1 கிரேன் கொண்டது     | அரைகுன்றிஎடை     |
| 1 திராம் கொண்டது     | 32 குன்றி எடை    |
| 1 அவுன்சு கொண்டது    | 8 வராகன்         |
| 1 புட்டி கொண்டது     | 24 அவுன்சு       |
| 1 ஆழாக்கு கொண்டது    | 6 அவுன்சு        |
| 1 அவுன்சு கொண்டது    | 2 அரை ரூபாய் எடை |

திரிகடிப் பிரமாணம்:- மூன்று விரலால் எடுக்கும்  
அளவு

வெருகடிப்பிரமாணம்:- ஐந்து விரலால் எடுக்கும்  
அளவு

|                                              |        |                             |
|----------------------------------------------|--------|-----------------------------|
| 1 உளுந்து                                    | சுமார் | 1 கிரெய்ன்                  |
| 4 யவம்                                       | சுமார் | 2 கிரெய்ன்                  |
|                                              |        | 1 குன்றி                    |
| 1 மஞ்சாடி                                    | சுமார் | 4 கிரெய்ன்                  |
| 6 குன்றி(1மாஷம்),,                           |        | 15 கிரெய்ன்                 |
| 3 முக்கால் குன்றி ,,                         |        | 1 பண்வெடை                   |
| 32 குன்றி (ஒருவிராகன்மூன்றரைகிராம் 1 விராகன் |        |                             |
| 30 குன்றி                                    | சுமார் | 1 கழஞ்சி (1கால்<br>விராகன்) |
| 10 விராகன்                                   |        | 1 பலம் (320 குன்றி)         |
| கால் பலம்                                    |        | 1 கஃசு (கைசா)               |
| 1 அவுன்சு                                    | சுமார் | 2 அரை ரூபாய் எடை            |
| 1 ரூபாய் எடை                                 |        | 180 கிரெயின்ஸ்              |
| 3 தோலா                                       |        | 1 பலம்                      |
| 8 பலம்                                       |        | 1 சேர்                      |
| 40 பலம்                                      |        | 1 வீசை (3 பவுண்டு           |
|                                              |        | 2 அவுன்ஸ்)                  |
| 50 பலம்                                      |        | 1 தூக்கு                    |
| 2 தூக்கு                                     |        | 1 துலாம்                    |

முகத்தலளவை

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 360 நெல்    | 1 சோடு (செவிடு)             |
| 2 சோடு      | 1 ஆழாக்கு (சுமார் 6 அவுன்ஸ் |
| 2 ஆழாக்கு   | 1 உழக்கு                    |
| 2 உழக்கு    | 1 உரி (அரை நாழி)            |
| 8 படி       | 1 மரக்கால் (1-குறுணி)       |
| 2 மரக்கால்  | 1 பதக்கு                    |
| 3 மரக்கால்  | 1 முக்குறுணி                |
| 4 மரக்கால்  | 1 தூணி                      |
| 12 மரக்கால் | 1 கலம் (3 தூணி)             |



|                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 400 மரக்கால்                          | 1 கரிசை                           |
| 1 கோட்டை                              | 24 மரக்கால்                       |
| 2½ ஆழாக்கு                            | 1 பயின்ட்                         |
| 3½ ஆழாக்கு                            | 1 புட்டி                          |
| 20 ஆழாக்கு                            | 1 காலன்                           |
| 6 காலன்                               | 1 டின்                            |
| 1 தேக்கரண்டி                          | 1 டிராம் (சுமார்)                 |
| 1 ஆழாக்கு                             | 1 அவுன்சு                         |
| 8 வராகன்                              | 1 அவுன்சு (இரண்டரை ரூபாய்<br>எடை) |
| 16 நெல்                               | 1 பொன் பணம்                       |
| 40 ரூபாய் எடை                         | 1 ராத்தல்                         |
| 1 குன்றி-2 கிரெயின் - 200 மிமி கிராம் |                                   |
| 1 மிளகு-அரை குன்றி                    | 1 கிரெயின் 100 மி.கி.             |
| 1 பயரளவு கால் குன்றி அரை              | 50 மி.கி.                         |
| 1 இலந்தை விதை 3 குன்றி                | 600 மி.கி.                        |
| 1 உளுந்தளவு                           | 75 மி.கி.                         |
| 1 சுண்டைக்காய்-3 குன்றி               | 600 மி.கி.                        |
| 1 அரிசி                               | 50 மி.கி.                         |
| 1 பட்டணம் படிக்கு சுமார்              | 2 லிட்டர்                         |

### 31 பொன்லிங்க மெழுகு

1. சாதிவிங்கம், வீரம், பூரம் வகைக்குமே களஞ்சிதான்  
சரியாக எடுத்து வைத்து  
சாற்றிடும் இரசமுடன், அரிதாரம், கெந்தகம்,  
சத்தாள இந்துப்புவும்  
ஒதிடும் துருசுடன். கார்கோ லரிசி, மற்றும், உரைக்  
கும் பரங்கிப்பட்டையும்,  
ஒழுங்காகத் திரிகடுகு, கோட்டமுடன், அரத்தையும்  
ஒளிர் தேசாவரம்பட்டையும்

சி.ம. - 17



தீ தில்லா காட்டுச் சீரகம், கருஞ்சீரகம், செப்பிடும்  
ஓமம் வகைக்கு

செவ்வனே அரைக்களஞ்சி வீதமாய் எடுப்பித்து,  
செங்கதிரில் காயவைத்து

சேதங்கள் இல்லாமல் இடித்துமே வடிகட்டிச் சேர்த்  
திட்ட தூள் தணையே

தேன்விட்டு இருசாமம் அரைத்துமே மெழுகு பதம்  
தெரிந்துமே எடுத்து வைத்து

2 பேர்பெற்ற பொன்லிங்க மெழுகதை அருவையாய்  
பேசும்சங் கரர்மைந்தராம்.

பெருமைமிகு ஆறுமுகநாதரை வணங்கியே பேசும்  
தேற்றான் விதையின் அளவாய்

சீராக எடுத்துமே செவ்வையாய்ப் பனைவெல்லம்  
சேர்த்துமே உண்டு வருக,

செப்பிடும் நோய்க் கூட்டம் திசைமாறிப்போய்விடும்  
திண்ணமாய் இதனை நம்பி

நேராக ஐந்து, பத்து, இருபது நாட்கள் வரை நித்  
தியம் மருந்தையுண்க,

நீடித்த பலநோய்கள் நில்லாமல் ஓடிடும், நிதான  
மாய் பத்தியம் காத்து

சோர்வின்றி இருந்துமே பெண்ணினைப் புணராமல்  
தூரவே விலக்கிவைத்து

சுகம்பெற விரும்புத் தொல்லைகள் நீக்கியே  
துலங்கியே வாழ்க! வாழ்க!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

செய்முறை: சாதிலிங்கம், வீரம், பூரம் வகைக்கு 2  
களஞ்சி, இரசம், அரிதாரம், கெந்தகம், இந்துப்பு, துருசு  
கார்கோலரிசி, பரங்கிப்பட்டை, திரிகடுகு, கோட்டம்,  
அரத்தை, தேசாவரம்பட்டை, காட்டுச்சீரகம், கருஞ்சீர  
கம், ஓமம் வகைக்கு அரைக்களஞ்சி ஆகியவற்றை எடுத்து  
வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து சலித்து எடுப்பித்து தேன்  
விட்டு இருசாமம் அரைத்து மெழுகுபதத்தில் எடுத்து பட்டி  
யில் வைத்து தோற்றான் விதையளவு 5, 10, 20, 40



நாட்கள் நோய் வன்மைக்கும் உடல் நிலைக்கேற்ப உண்டுவர சகல நோய்களும் நீங்கும், மருந்து சாப்பிடும் போதுவாய் கட்டும் நிலை ஏற்பட்டால் மருந்தைநிறுத்தி வாய்ப்புண் ஆற்றத்தக்க குடிநீரால் வாய்க்கொப்பளித்து வரவும், உப்பு புளி காரம், பெண், புகை நீக்கி கடும் பத்தியம் இருக்கவும்.

### 32 நாதகுரு தைலம்...

சொல்லிடும் கெந்தகம் பலமைந்து  
 வெடியுப்பு சேர்வின்றி ரெண்டு பலமும்;  
 தும்மலை உண்டாக்கும் நவச்சாரம் சரியாக  
 தூக்கிடு ரெண்டு கழஞ்சி  
 வல்லதாம் அரிதாரம் கழஞ்சிதான் மூன்றுடன்  
 வடிவான வீரமதுவும்  
 வழக்கமாய் கழஞ்சிதான் மூன்றுடன் பூரமும்  
 வகையாக கழஞ்சியொன்றும்  
 நல்லதாம்பசுவெண்ணெய் நவிலெட்டுப்பலமதும்  
 நாதனைப் போற்றி எடுத்தே  
 நன்றாக கல்வத்தில் இட்டுமே பொடிப்பித்து  
 நறுவெண்ணெய் சேர்த்தரைத்து  
 வல்லதாம் கலசத்தில் இட்டுமே குழித்தைலம்  
 வகையாக வடித்து வைக்கும்  
 வடிவான முறையதே நாதகுரு தைலமாய்  
 வழங்குவார் இதனை அறிவாய்

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

செய்முறை : கெந்தகம் 5 பலம் வெடியுப்பு 2 பலம், நவச்சாரம் 2 கழஞ்சு அரிதாரம் 3 கழஞ்சு, வீரம் 3 கழஞ்சு, பூரம் 1 கழஞ்சு. பசு வெண்ணெய் 8 பலம் ஆகிய ஆறு சரக்குகளையும் கல்வத்தினிட்டு தனித்தனியே பொடித்து வெண்ணெய்சேர்த்து அரைத்து வடிக்கப்படும் குழித்தைலமே நாதகுருத்தைலம் எனப்படும், இந்தத்



தைலம் குருமுப்புவை விடசக்தி வாய்ந்த தாய் சிந்தர்  
களால் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தைலத்தை செய்வது  
சிரமமெனக் கருதுவோர் சிற்றண்ட (கோழி முட்டை)  
தைலம் எடுத்து அந்தத் தைலத்தால் வான் மெழுகை  
அரைக்கலாம் என்பது பலர் அனுபவம் என்பதைத்  
தெரிந்து விருப்பத்திற்கேற்ப செய்து கொள்ளலாம்

### 33 வான் மெழுகு...

கந்தகம், வீரமுடன், இரசம், இரச செந்தூரம்  
கௌரி, வெள்ளைப் பாடாணமும்,  
சுனின்மிகு தார்சிங்கி, பூரமுடன், லிங்கமூல்,  
கமழும்பூநீர், சாம்பிராணியும்  
நிந்தையிலா அபினுடன், கற்பூரம், காந்தமும்,  
நேர்வாளம், தாளகமுமே,

நிறைவாகப் பதினாறு சரக்கையும் சமனெடை  
நிறுத்துக்கல்வம் தனிவிட்டுமே  
மந்தமின்றி தனித்தனியாகவே பொடிப்பித்தே  
மகிழ்நாத குருதைலமும்

மாண்பாக விட்டுமே சாமங்கன் நான்கு வரை  
மலையாமல் நன்ற ரைத்தே

செந்தில்நகர் நாயகன் திருஆறுமுகநாதர்  
திருவருளால் மெழுகுபதத்தில்

திரட்டியே உளுந்தளவு பனைவெல்லம் தனிலுண்ண  
தீராநோய் தீர்ந்தோடுமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

செய்முறை : கந்தகம், வீரம், இரசம், இரசசெந்  
தூரம், கௌரி வெள்ளைப் பாடாணம், மிருதார்சிங்கி,  
பூரம், லிங்கம், பூநீர் சாம்பிராணி, அபின், கற்பூரம்,  
காந்தம், வாளம், தாளகம் ஆகிய பதினாறு சரக்குகளையும்  
சமனெடை எடுத்து முறைப்படி சுத்தித்து நாதகுரு  
தைலம் அல்லது சிற்றண்டத் தைலம் ஏதாகிலும்  
ஒன்றினை விட்டு மெழுகுபதம் வரும் வரை நான்கு  
ராமம் அரைத்து எடுத்து உளுந்தின் அளவு பனை



வெள்ளத்தில் பொதிந்து உண்ணவும், இப்படி 10, 20, 40, 80 வேளைகள் உடல் நிலைக்கேற்பவும், நோய் நிலைக்கேற்பவும் தொடர்ந்து உண்டு வர கவாத சன்னி, சுரம், எட்டுக்காசம் குட்டம், ஏறுகின்ற விரைவாதம், சூலைரணம் ஈளை, குன்மம், மாரடைப்பு, சூதகவலி, கண்டமாலை சோகை, மஞ்சட்காமலை ஆகியன தீரும், யோகிகளுக்கு பத்தியம் இல்லை போகிகள் கரப்பான் பதார்த்தம் நீக்கி பத்தியமாக இருந்திட விரைவில் குணந்தரும்.

### 34 படி க லிங்கச் செந்தூரம்

- 1 படிகாரம் எட்டுப் பலமுடனே  
பாங்காய் இலிங்கம் ஒருபலமும்  
வடிவாய் தனித்தனி மைபோன்று  
வன்மையாய் அரைத்து மைபோன்று  
துடியாய் இரண்டையும் கலப்பித்தே  
தொடர்ந்து நன்றாய் அரைத்தெடுத்தே  
கடுக்காய் பூதான் ஒரு பலமும்,  
காட்டாத்திப் பூமுப் பலமெடுப்பீர்
- 2 எடுத்த இருவகைப் பூவினையும்,  
இனிதே அரைப்படி நீர்விட்டு  
தொடர்ந்து காய்ச்சி முப்பாகம்  
சுண்டிட அரைக்கால் படியாக்கி  
எடுத்த கியாமும் தனைவிட்டு,  
இனிதே அரைத்துப் பொடியாக்கி  
வடிவாய் புட்டி தனில்வைத்து,  
வழங்கும் முறைதான் கேட்பீரே!



3. மூன்றுகுன்றி அளவுமுதல்.

முக்கியம் ஐந்து குன்றிவரை  
வானகம் வையகம் போற்றுகின்ற  
வள்ளல் ஆறுமுகநாதர்

தேனான உருவைத் தியானித்து  
தினமும் வெண்ணெய் நெய்யிலுண்ண

தோன்றும் பெரும்பாடு சீ தபேதி  
தூரவிலகிப் போயிடுமே

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

படிகாரம் 8 பலம் இலிங்கம் ஒரு பலம் இவைகளைத்  
தனித்தனியே நன்றாகப் பட்டுப்போல் பொடித்துப் பின்  
இரண்டையும் ஒன்றாய் கலந்து நன்றாய்ப் பொடித்து  
கடுக்காய்ப்பூ 1 பலமும் கர்ட்டாத்திப்பூ 3 பலமும்  
எடுத்து அரைப்படி நீர்விட்டு அரைக்கால் படியாய்  
வற்றக் காய்ச்சி அந்தக் கஷாயத்தைவிட்டு நன்றாக  
அரைத்துப் பொடியாக்கி புட்டியில் அடைத்து மூன்று  
முதல் ஐந்து குன்றி அளவு வெண்ணெய் நெய்யில்  
உண்டுவர பெரும்பாடு, சீ தபேதி, இரத்தபேதி, வயிற்று  
புண் நீங்கும்

36. அரச கெந்தி மெழுஞ்

1. சுத்தித்த நெவ்லிக்காய் கெந்தகந் தான்  
சுப்பப்போதில் இருபத்து வராகன் தூக்கி  
சித்தர்களைப் போற்றி செய்து அகன்றதான  
சீரியதாம் இருப்புச்சட்டி தனிலே போட்டு  
உத்தமமாய் தீபம்போல் எரியைமூட்டி  
ஒழுங்காக இரும்பகப்பை தன்னால்கிண்டி  
மொத்தமுமே தைலம்போல் உருகும்போது  
முறையாக இருபலம் தேன் கலந்து கிண்டே!



2. சுத்தித்த வீரமுடன், இரசகற்பூரம்,  
 சூதம் என்னும் முச்சரக்கும் வகையொன்றுக்கு  
 சத்தியமாய் பன்னிரு வராகன் தூக்கி  
 சரியாகப் பொடிசெய்து சன்னம் சன்னம்  
 பத்தியுடன் பொடிதூவி தேன் தானப்பா  
 பாங்காக இரண்டுபலம் ஊற்றிக் கிண்டு  
 சுத்தியுடன் கிண்டுகையில் பொங்கி வந்தால்  
 சூடாற்றி மறுபடியும் காய்ச்சிக் கிண்டே!
3. கிண்டுகையில் மெழுகான பின்னேயப்பா  
 கீர்த்தியுடன் சிவந்தபதம் காணும்போது  
 பண்புடனே ஆற்றுவித்து சிமிழில் சேர்த்து  
 பாங்காகக் கேற்றான்விதை அளவிலப்பா  
 உண்பதற்கு கருப்புக்கட்டி தனில் பொதிந்து  
 உயர்புழுங்கல் அரிசியதின் தவிட்டிலப்பா  
 பண்பாக புரட்டிவித்துக் காலைமாலை  
 பாங்காக மூன்றுநாள் உண்ணச்செய்யே.
4. மருந்து உண்ணும் காலத்தே பத்தியந்தான்  
 மகனே நீ புளியுப்பு நீக்கல் வேண்டும்  
 அருந்திடுவாய் ஆவின்பால். நெய்யும் சேர்ப்பாய்  
 அடுத்துமே ஏழாம்நாள் நீரில் தோய்ந்து  
 பொருந்துகின்ற ஒன்பதாம்நாள் மிளகும் பாலும்  
 போட்டரைத்துக் கொதிக்கவைத்துத் தலையில்  
 தோய்த்து  
 விருப்புடனே நீராட்டி பதினோராம்நாள்  
 வெப்படக்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க  
 லாமே!
5. எண்ணெய்தேய்த்துக் குளிப்பிக்கும் முறையைகேளு  
 இயம்பும் வாத தேகியெனில் ஆமணக்கு  
 எண்ணெயுடன் வேப்பெண்ணெய் ஆவின் நெய்யும்  
 எடுப்பித்து ஓரளவாய்ச் விட்டுக் காய்ச்சி  
 வண்ணமுடன் தேய்பித்துக் குளிக்கச் செய்து  
 வாதமில்லாத தேகிகட்கு ஆமணக்கின்  
 எண்ணெய்மட்டும் தேய்ப்பித்துக் குளிக்கச் செய்து  
 ஏகாத நோயெல்லாம் ஏகச்செய்யே!



6. அரசுகெந்தி மெழுகதனால் போம்நோய் கேளு  
 அவத்தைதரும் பட்சவாதம் இன்னும்உள்ள  
 பிரவாதம் என்பதுவும் பெயர்ந்து ஓடும்  
 பேசுகின்ற குட்டங்கள், சூலை, மேகம்,  
 கிரந்தியுடன், லிங்கப்பற்று யோனிப்புற்று,  
 கீல்வாதம், குன்மங்கள், புரைப்புண் தீரும்  
 திரமான அண்டவாதம், அண்டசூலை,  
 திரும்பாமல் குடிவிட்டு ஓடிப்போமே!

7. நெல்வாவி, முத்தாவு, நல்ல எண்ணெய்,  
 நெடியுடனே தாளிதங்கள் வாடைநீக்கு  
 இல்லாளை நெருங்காதே போகம்செய்யேல்  
 இச்சையுறேல் கரப்பான் பொருள் நீக்கு நீக்கு  
 சொல்லும் இந்தப் பழக்கமெல்லாம் திங்களொன்று  
 தீரும்வரை நெருங்காதே விரும்பல் வேண்டாம்  
 நல்லதற்கே இதைச் சொன்னேன் மறத்தல் வேண்  
 நலம்பெற்று பல்லாண்டு வாழ்க வாழ்க! (டாம்

வாய் கட்டி வாதை செய்தால் படி காரத்தை  
 வாயிவிட்டு அமிர்தத்தைக் குடிக்கச் செய்தும்  
 வாயதனைக் கொப்பளிக்க கருவேலம்பட்டை  
 வழங்கியதாம் குடிநீரை உபயோகித்தும்  
 நோய்நீங்க மருந்துண்ணும் காலம் தன்னில்  
 நுண்ணியதாம் பசும்பயறு துவரை இன்னும்  
 காய்நீக்கி கத்திரியின் பிஞ்சுகூட்டி  
 கனல் தணிக்கும் முளைக்கீரை உண்ணலாமே!  
 - அருட்பெருஞ்சித்தர்

குறிப்பு: கடுமை இல்லாத நோய்களுக்கு பரங்கிப்பட  
 டைக் குடிநீரில் ஒரு குன்றியின் அளவுகொள்ளக் குணந்  
 தரும்.



37. சர்வ வாத நிவாரணித் தைலம்

1. எள்ளு, புங்கு, இலுப்பையுடன், கடுகு எண்ணெய்,  
ஏரண்ட எண்ணெயுடன், வேம்பின் எண்ணெய்,  
தெள்ளியதாய் வகைக்குத்தான்படி இரண்டும்  
திர்க்கமாய் பன்னிருபடி தானப்பா  
விள்ளுகின்ற எட்டிப்பழச் சாறுக் கூட்டி  
விந்தைமிகும் கருநொச்சி. சிறுகுறிஞ்சா,  
அள்ளுமெழில் கொன்றையுடன் மாவிலங்கும்.  
அடுத்துமே விழுதி, வேணிப்பருத்தி, குன்றி

2. ஊமத்தை, சங்கறையுடன், அவரி, முள்ளி,  
உயர்வான தழுதாழை, கண்டங்கத்(த)ரி  
சேமம்மிகும் குமிழ், புங்கு, முட்காய் வேளை,  
செப்புகின்ற தைவேளை, அழிஞ்சி, கள்ளி.  
வாமம் நிறை மருக்காரை, சதுரக் கள்ளி,  
வலிவான கொடிவேலி, எருக்கு, எட்டி,  
தாமமுள்ள ஆதொண்டை, செம்புளிச்சை,  
தரமான கூளாத்தி, நெருஞ்சில், சீந்தில்

3. வெண்குன்றி மணியுடனே சிவனார் வேம்பு,  
வெப்பாலை. வெள்ளறுகு வனமுருங்கை  
திண்ணமுள்ள கருங்காவி, கொழுஞ்சி, வாசி  
திருவாம் சிற்றாமணக்கு, பாதிரி, மற்றும்  
வண்ணக் காட்டாமணக்கு. அசுவ கெந்தி  
வகையான் நற்கூத்தன் குதம்பையோடு  
பண்பான சாரணை, பிரம்பின் மூலம்  
பாங்காக வகைக்குக்கால் தூலாத்தை தூக்கே!

குறிப்பு:- கொள்ளு-கரணம் அசுவகெந்தி-அமுக்  
குறாவு, குமிழ் நாணல், தழுமாழை-வாதமடக்கி. ஏரண்  
டம்-ஆமணக்கு கூத்தன் குதம்பை-முக்கொற்றிப்  
பூண்டு

ச.ம.-18



- 4, திரிகடுகு, அரத்தை, ஓமம் வகையொன்றுக்கு  
தெளிவாக இருபத்துப் பலங்கள் போடு  
மரமஞ்சள், குங்கிலியம் வகையொன்றுக்கு  
மாண்பாக ஒருபத்துப் பலங்கள் போடு  
திரமான தேவதாரம், கொள் வகைக்கு  
திட்டமாய் மூப்பத்துப் பலங்கள் போடு  
அரிதான வெள்ளுள்ளி நிறைதானப்பா  
அளவாக பதினைந்து பலங்கள் போடே
- 5, சொல்லியுள்ள சரக்குகளை உரலில் போட்டு  
சுத்தமாய் இடித்துமே எடுத்துக்கொண்டு  
வல்லியதாம் தழுதாழை, மாவிலங்கு  
வகையான ஊமத்தை, கழற்சி, பின்னும்  
சொல்லுகின்ற விழுதியுடன், முருங்கை, நொச்சி,  
சுபமான ஆதொண்டை, எருக்கு, வாகை  
நல்வேலிப் பருத்தியுடன், சதுரக் கன்னி
6. இஞ்சியுடன், எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறும்  
எடுத்திடுவாய் வகைக்கு ஓர் படிதானப்பா  
துஞ்சாது சொல்லியுள்ள சரக்கு எல்லாம்  
சுத்தமுடன் ஒன்றாக்கி நன்றாய் காய்ச்சி  
அஞ்சாமல் வடித்தெடுத்து உடம்பில் தேய்க்க  
அனைத்து வாதம், சன்னியுடன் வலிப்பின்வாதை  
செஞ்சுடரோன் வருகைகண்ட பனியினைப்போல்  
தீர்ந்துவிடும் தீர்க்கமாய் நம்புவாயே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

38, குழந்தைப் பிணிகளுக்கு பிட்டவியல் முறை

1. பசும்பால் தண்ணீர் சம அளவாய்;  
பாண்டத் திட்டு வேடுகட்டி  
பசுமைத் துளசி இலைகளைமேல்;  
பரப்பி மேல்வாய் தனைமூடி



மசியவே வேக வைத்தெடுத்து;  
மாண்பாய்ச் சாறு பிழிந்தளவாய்  
சிசவுக்கேற்ப கோரோசனை;  
சேர்த்துக் கொடுக்க பிணிபல போம்

2. முக்கியம் இருமல் கபக்கட்டு;  
மூக்கடைப் போடு, நீரேற்றம்  
கக்குவான் இருமல், கணச்சூடு;  
கூல்கை இழுப்புச் சன்னிகளும்,  
மக்களை அண்டா திருந்திடவே  
மாதா பிதாவாய் பிட்டவியல்;  
முக்கியம் துளசிப் பிட்டவியல்;  
முறையைச் செய்தால் நலந்தருமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

39. காய்ச்சல் (சுரக்) குடிநீர்.,.

தோலை நீக்கிய இஞ்சியுடன்;  
துளசியும்: மிளகும் சமனெடுத்து  
கால்படி நீரில் தட்டியிட்டு;  
காய்ச்சிப் பாதியாய் வற்ற வைத்து  
வேலனைப் போற்றி பனங்கண்டு;  
வேண்டும் அளவு சேர்ப்பித்து  
காலை மாலை மூன்று தினம்;  
கணக்காய் குடிக்கக் காய்ச்சல்விடும்

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

40. விஷக்காய்ச்சலுக்கு மாத்திரை?

துளசி இலைதான் ஒருபங்கும்;  
துய மிளகு அரைப்பங்கும்  
அளவாய் எடுத்து சுத்தித்து;  
அரைத்து மைபோல் ஆனவுடன்  
உளுந்தின் அளவாய் உருட்டி நிழல்;  
உலர்த்தித் தினமும் இருவேளை  
துளர்த்தும் விஷசுரம் நீங்கவென்றீர்;  
தன்னில் கொள்ளத் தணிந்திடுமே;

- அருட்பெருஞ்சித்தர்



## 41. நெஞ்சுவலி கபசுரத்திற்கு குடிநீர்

துளசி, கண்டங்கத்திரியும்;  
 தூதுளை இலைதான் அரைப்படியும்  
 மிளகு, சீரகம், சிற்றரத்தை,  
 மேலும் மல்லி, அதிமதுரம்,  
 அளவாய் வகைக்கு ஐந்து கிராம்  
 அவசியம் எடுத்துச் சிதைப்பித்து  
 தெளிநீர் இருபங்கு தான்விட்டு;  
 திட்டமாய்க் காய்ச்சியோர்ப்பங்காக்கி

பனங்கற்கண்டை பொடியாக்கி;  
 பருகிடப் போதிய அளவிட்டு  
 தினம்மூவ் வேளைகள் பருகிவர  
 திருவரு ளாலே நெஞ்சுவலி  
 கனத்த இருமல் கபசுரமும்;  
 கதிரோன் கண்ட பனி போலே  
 தினங்கள் ஐந்தில் குணமாக்கி;  
 தேக நலத்தைத் தந்திடுமே!

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

## பல்வேறு பிணி நீக்கும் பசுமை நிறை மூலிகைகள்

உடற்கட்டை காக்கும் காயசித்தி மூலிகைகள்

கரும் நொச்சி, கருநெல்லி, சோதிப்புல், சோதிமரம்,  
 கரும்சித்திரமூலம், கருவாழை, காயாமரம், கற்றாமரை,  
 கணங்காமரம், உரோமமரம், சேர்ந்தாடும் பூவை,  
 பொற்சீந்தி, வல்லாரை குண்டலப்பாலை, செந்திராய்,  
 செங்கற்றாளை, செஞ்சதுரக்கள்ளி, கருங்கரிப்பான்  
 மூவிலைக் குருத்து, கருவீழி, கருவேம்பு, கருநீலி,  
 சர்க்கரைவேம்பு, நரறாக்கரந்தை, பொற்றலைக்கையான்  
 புளியாரை, கருவள்ளி, எருமைக்கனைச்சான், கருங்  
 காஞ்சிரை, கருந்துளசி காம்பு சிவந்த கீழ்க்காய்.  
 நெல்லி, முண்டனிமரம்.



வாதத்தை (வாயு) நீக்கும் வலிமை நிறை மூலிகைகள் :

சுக்கு, மிளகு, கண்டதிப்பிலி, சங்கம்வேர், எருக்கம், வேர், வேப்பம்பட்டை, கொடுவேலி, சாரணைகிழங்கு, அசுவகெந்திக்கிழங்கு, பரங்கிப்பட்டை, தைவேணை வேர், மேனிவேர், தும்பை, வெள்ளுகா, மாவிளங்கு, கொடிக்கள்ளி, திருகுகள்ளி, சிவதை, நேர்வாளம், குங்கிலியம் தேவதாரம். மஞ்சள் மிளகாய், ஓமம். குங்குமப்பூ அக்கிராகாரம், சண்பகப்பூ ஆடுதீண்டாப் பாளை, செருப்படைமூலம், பொடுதலை. செவ்வா மணக்கிலை, அவுரி, ஆடாதோடை ஐந்திலை. நொச்சி, வாதமடக்கி, உடும்புநெய், கடுகு. கடம்புவித்து, பாட்டைக்கிரை. காக்கிபுட்டான், கருங்கோழி, சரக். கொன்றைப்பட்டை, காட்டாமணக்கிலை, கவுதாரி, உள்ளான், குரோசாணி ஓமம், கொம்பரக்கு, கூந்தன் குதம்பை, கௌரி பாடாணம், சங்கங்குப்பி, கருநொச்சி, புங்கம்வேர். முருங்கப்பட்டை, முப்புரண்டிவேர், சிறு தேக்கு சதகுப்பை, வாய் விளாங்கம். வெள்ளப்பூண்டு பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம் நற்சீரகம், முருங்கை மூலங்கள்.

விரைவாதத்தை நீக்கி வெற்றி தரும் மூலிகைகள்?

ஆளிவிதை, குங்குமப்பூ, ஏரண்டம், இஞ்சி, எருக்கம்பூ, உகா இலை, வீழிவேர், எலி ஆமணக்குப் பால், வெள்ளைப் பூண்டு, சித்திரமூலம். முடக்கொத்தான், வெண்கழற்சிப் பருப்பு, சாரணைக்கிழங்கு கருஞ்சீரகம் இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு பெருங்காயம்.

மித்தத்தை நீக்கும் பெருமை மிக்க மூலிகைகள் :

பேய்ப்புடல், மல்லி, சண்பகப்பூ, வாலுஞ்சுவை அரிசி செவியம், சிவதை, சிறுதேக்கு, சன்னலங்கப்பட்டை தாளிசப் பத்திரி, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், காட்டுரி சீரகம், குங்குமப்பூ. நெல்லிமுள்ளி. ஏலம், நன்னாச்சு.



வேர், கீழாய் நெல்லி, இஞ்சி வால்மிளகு, கோஷ்டம், அக்கிரகாரம், அதிமதுரம், பேரிச்சம்பழம், முந்திரிபழம், அரிநெல்லி, இலந்தைப்பழம்; இளநீர், இம்பூரல், பச்சை கற்பூரம், ஈச்சம், வெல்லம், எலுமிச்சம்பழம், கடாநாரத்தை, தான்றிக்காய், செவ்வல்லிப்பூ. கருவேப்பிலை, பாசிப்பயறு, சடாமாஞ்சி, கோரைக்கிழங்கு, முசு முசுக்கை, சந்தனம், கழுதைப்பால் களாவேர், கிரந்தி நாயகம், சர்க்கரை, சிவதைவேர் கருங்குவைக்காடி, கண்டுபரங்கி, வில்வவேர், பற்கம் நற்பசளி நீர் ஆரை நெய்தற்கிழங்கு பேய் முசுட்டை-மணத் தக்காளி வல்லாரை.

கபத்தை நீக்கும் கவின் பொருட்கள் :

திப்பிலி, சிற்றரத்தை, பேரரத்தை, ஆனைத் திப்பிலி, சிருதேக்கு, மிளகு, கிராம்பு, நெல்லிமுள்ளி, வால்மிளகு, கடுக்காய், அக்கிரகாரம், அதிமதுரம், தாளகம் இந்துப்பு, வெள்ளைப்பூண்டு ஏலம், ஓமம், கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்சீரகம், தேன், கற்கண்டு, தேவாதாரம். கோஷ்டம், சடாமாஞ்சில், வல்லாரை, பிரமி. சிறுசெறுப்படை, கரிப்பான், அனிச்சம்வேர், கருங்காக்கட்டான், தூதுளை, இண்டு, கண்டங்கத்திரி, ஆதண்டைவேர், இம்பூரல் எருமைக் கிடாரிச்சாணி, மேனிவேர், செம் முள்ளி, சங்கன்பழம், கச்சநாரத்தம்பழம், இலுப்பை பிண்ணாக்கு, சிறுசெந்தட்டிவேர், முள்ளிக்கத்திரிவேர், அமுக்கிரா, முயல், முள்ளெலி, வேப்பெண்ணெய், இலவங்கப்பத்திரி, தாளிசப்பத்திரி, காட்டுச்சீரகம், இலவங்கப்பட்டை, சண்பகபூ, குங்குமபூ, தான்றிக்காய் நெல்லிக்காய், சாதிக்காய், கோரோசனை, வில்வவேர், பழந்தின்னிவெளவால், சர்க்கரை, பசு நெய், வெள்ளாட்டுப்பால், முசுமுசுக்கையிலை, கடம்ப விதை, விஷ்ணுகரந்தை, அரசம்விதை. அத்திவிதை, நாங்கூழ் பூச்சி, தேற்றான்விதை, இளங்கொட்டைப் பாக்கு, வெற்றிலை, உகா இலை, கஸ்தூரி, கஞ்சாங்கோரை, உடும்பு நெய், உருக்குச் செந்தூரம், அண்டத்தைலம், முசுருமுட்டை, நன்னாரிவேர்.



சூரம்-தோசம்-சன்னி நீக்கும் தூய பொருட்கள் :

ஆடாதோடை, நிலவேம்பு, பெருங்குமிழ். பேரா முட்டி, கோரைக்கிழங்கு, தும்பை, சித்திரமூலவேர், சிந்தில்கிழங்கு, செந்தட்டிவேர், பற்பாட்டகம். கோராசனா சிந்தில்கிழங்கு, அவுரிவேர், ஓமம், சிவனார் வேம்பு, கரு சிற்றாமுட்டி, அவுரிவேர், ஓமம், சிவனார் வேம்பு, கரு நாவி, கருந்துளசி, சிறுகாஞ்சேரி, கோஷ்டம், கௌரி பாஷாணம், தாளகம், சிறுதேக்கு, அரத்தை, சடா மாஞ்சில், கண்டதிப்பிலி, சிறுநாகப்பூ, சண்பகப்பூ. கிராம்பு இலுப்பைப்பூ, விலாமிச்சைவேர், திருநீற்றுப் பச்சை, இஞ்சி. தாளிசப்பத்திரி, கொம்பரக்கு, குங்குமப் பூ, கஞ்சாய்கோரை, வலம்புரிக்காய், சிற்றரத்தை, பேரரத்தை, இலவங்கப்பத்திரி, கருஞ்சீரகம், வாய் விளங்கம், செவியம், ஏலம், பெரிய ஏலம், மல்லி, மிளகாய் இலை, மரமஞ்சள், மனோசிலை, மாசிப் பத்திரி, திரிகடுகு, மாவிலங்கப்பட்டை, வெள்ளுகரம் பட்டை வில்வவேர், முட்காவேளை, வேப்பிர்க்கு, வில்வ வாகைவேர், விஷ்ணுகரத்தை, வேப்பிர்க்கு, வில்வ வேர், வன்னிப்பட்டை, வட்டக் கிலுகிலுப்பை, தும்பைப் பூ, வேளைப்பூ, நொச்சிப்பூ, வெண்ணாவி, கௌரி, இரச்செந்தூரம், இலிங்கம், இரக்கூரம், கள்ளிக் கொளுந்து, வெள்ளெருக்கம்பூ, பேய்புடல், தாம்பிரப் பற்பம், வேப்பெண்ணெய், வெள்ளைப்பூண்டு, கோழி முட்டை, முசுருமுட்டை. கண்டங்கத்திரி, தூதுளை, முருங்கைவேர்

காது நோய் நீங்கும் பொருள்கள்?

அபின், வில்வம்பழம், சுக்கு, மிளகாய், பன்றிமூள வேப்பெண்ணெய், வலம்புரிக்காய், குங்குமப்பூ, குங்கிலியம், நல்லெண்ணெய். கற்பூரம், சதகுப்பை, செவியம், திப்பிலி, தூதுளையிலை, நாய்வேளை புங்கம்விதை, மிளகு, மலைதாங்கிவேர், மாதுளம்பழம்' விஷமூங்கில் இலை.

பல் நோய் நீங்கும் பொருட்கள்?

அபின், ஆலம்பழம், கருங்காலிபட்டை, முள்ளங்கி கிழங்கு, பொடுதலை, நுணா இலை. நுணுக்காய், சிவனார்



வேம்பு, கொழுஞ்சி, கொட்டைப்பாக்கு, சுக்கு, சீனாக்காரம், ஆலம்விழுது, நாயுருவி. பூலா, வேம்பு, கருவேல் பனம்பூ, அவலரக்கு, பரப்பங்கிழங்கு, பெருங்காயம் காசுக்கட்டி, சோற்றுப்பு, சேங்கொட்டைக்கரி, துவரையிலை, வெள்வேல் வெள்ளைக் குங்கிலியப்பற்பம், கல்நாற்பற்பம்.

கண் நோய் நீங்கும் பொருட்கள்?

கோரோசனை, நற்சீரகம், சண்பகப்பூ, அதிமதுரம், உலங்கு ஓடு, தாமரைக்கிழங்கு, நிலக்குமிழ், அருகம்புல், சிறுகீரை, தம்பாலை, சோற்றுக்கற்றாணை, தாழைவிழுது, எலுமிச்சம்பழம், கடுக்காய், மாதுளம்பழம், தும்பைஇலை, கற்பூர வல்லி, செவியம், களாப்பூ, கிரந்திநாயகம், கருஞ்சீரகம், தீப்பிவி, பலகறை நல்ல எண்ணெய், கீழ்க்காய் நெல்லி, தும்பைபூ, குங்குமப்பூ, முதியார் கூந்தல், சடாஞ்சில், சுக்கு, சோதிப்புல், தகரை, நெல்லிக்காய், குழிதாமரை, ஓரிதழ் தாமரை, துருசு, சீனிக்காரம், துக்கம், நவலோகம் காந்தம், ஆமை ஓடு கலைமான் கொம்பு, பீதரோகனி சமுத்திரா பழம், தேவதாரம், சந்தனம், நந்தியாவட்டைப்பூ, சிறு பூளை, மஞ்சள் கருசலாங்கண்ணி.

வெள்ளைப் புள்ளிகளுக்கு வெற்றி தரும் மருந்து?

சிறுசின்னி, சீந்தில், நிலவாகை, சிவனார் வேம்பு, வெள்ளு குவகைக்கு 1 பலம் சுக்கு, மிளகு, தீப்பிவி, அக்கிராகாரம், ஏலம், கிராம்பு, சாதிக்காய், சாதிப்புத்திரி வகைக்கு வராகனெடை ஒன்று எடுத்துச் சூரணித்து மூன்று விரலால் எடுத்து தினம் தேனில் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர உடலில் ஏற்படும் வெள்ளை புள்ளிகள் மாறும்.

மருந்தீடு நீக்கும் பொருட்கள்?

வேலிப்பருத்திவேர், பிராய்வேர், வல்லாரை, அகத்திகீரை, பெரும்பூசணிக்காய், நன்னாரிவேர், எலுமிச்சம்



பழம் புளி இவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றை உப்பில்லாமல் குடிநீர் இட்டுக் குடித்தாலும் உண்பவற்றை உண்டா வும் மருந்தீடு நீங்கும்.

தலைவலி நீக்கும் தரமான பொருட்கள்

அவரையிலை, கஸ்தூரி, கருஞ்சீரகம், கொட்டிக் கிழங்கு, கருஞ்செம்பை, கருநொச்சி, கொட்டிக்கிழங்கு, குந்திரிக்கம்: சவுரி பழம், சவ்வாது, சாம்பிராணி, செந் தாமழ்பூ தமரத்தம்பழம், நந்தியா வட்டைப்பூ, நாகணம் மஞ்சட்கிழங்கு, மட்டிப்பால்.

மாந்தம்-கணம்-பிரளி நீக்கும் பொருள்கள்?

வசம்பு, மஞ்சள், கடுகுரோகணி, பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம், நாய்கடுகு, நாய்வேளை, வெள்ளைப்பூண்டு, செல்வாமணக்கிழை, ஆமையோடு, கஞ்சாங்கோரை, கருங்காக்கட்டான், குழிமுட்டான், தழுதாளை இலை, நீர்பூலா, விழுதி இலை, திருநீற்றுப்பச்சை, ஓமம், கற்பூரவல்லி, அவுரி இலை, நினைக்குமிழ், வெப்படக்கி, பேய் மிரட்டி, தும்பை இலை. தூதுளை இலை, பிரண்டை இலை, பொடுதலை, பேய்முசுட்டை, வேப்பிர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு சிறுபூனை, வேலிப் பருத்தி.

அடிப்பட்ட வீக்கம் நீக்கும் பொருட்கள்?

தலைச்சுருளி வேர், ஆளிவிதை, ஆழுக்கிரா, ஐவிரலில் கோவை, சாரணைவேர், கரியபவளம் கற் கோவை, பூமிச் சர்க்கரைக்கிழங்கு, கொடுவேலிவேர் கோவை, பூமிச் சர்க்கரைக்கிழங்கு, கொடுவேலிவேர் கோவை, கௌரிபாடாணம், தேற்றான் விதை, பூவரசுப்பட்டை, பனங்கோவை, வட்டக் கிலுகிலுப்பை, மஞ்சட்கிழங்கு, முங்கிற்குறுத்து, முயற்காதிலை, வெள்ளாட்டு நீர், எருக்கம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், அக்கிராகாரம், நத்தைச்சூரி, பொடுதலை, மருட்மீழங்கு, மெழுகு சதை யொட்டியிலை, இவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்று அல்லது ஐந்து சரக்கு ஒரே அளவாய் எடுத்து அரைத்துப் போட வீக்கம் நீங்கும்.

சி.ம. - 19

சுகசன்னி ஏற்படும் விபரம்?

தைலம் தேய்த்து முழுகியபோதும், தயிரும் அன்னமும் உண்டபோதும்: வயிறுமந்தித்து உடல் அசதியாய் இருக்கும்போது, பெண்களைப் புணர்வதால் ஏற்படும் சன்னிக்கு சுகசன்னி என்று பெயர். இதன் குறிகள் உடல் காய்ச்சல் அடித்தது போன்ற வலி கண் சிவந்திருத்தல், வியர்த்தல் நடுங்குதல். மன அமைதியின்றி பிதற்றல் ஆகிய குறி குணங்கள் காட்டும்.

இவை நீங்கத்தக்க மருந்துகள்?

1. காற்படி இஞ்சிச் சாற்றை சுரசம் செய்து வடிகட்டி அதற்கு நிகர் தாய்ப்பால் சேர்த்து அதில் முசுறு முட்டை பூநாகம் (மண்புழு) திப்பிலி இவைகளைத் தனித்தனியாய் வெதுப்பிப் பொடித்துள்ள தூள் வகைக்கு ஒரு வராகனெடை கலந்து ஆறு வேளைகள் கொடுக்கக் குணந்தரும்.

2. பூநாகம், ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு எடுத்து அத்துடன் சீரகம் ஒரு வராகனெடை சேர்த்து பசும் பாலில் அரைத்து வெந்நீரில் கரைத்து மூன்று வேளைகள் கொடுக்கத் தீரும்.

3. பழம் புளி, சுக்கு, வெள்ளைப்பூண்டு, மிளகு வகைக்குப் பலம் ஒன்று எடுத்து, இவைகளை மைபோல் அரைத்து மூன்று உருண்டை செய்து மூன்று வேளை கொடுக்கத் தீரும்.

சன்னிவாதத்திற்கு ஒத்தணம்?

கொப்பரைத் தேங்காய் ஐந்து, வெள்ளைப்பூண்டு பலம் 2 வேப்பம்முத்துபடி அரை இவைகளை ஒன்றாய் இடித்துப் பொட்டணங்கட்டி வேப்பெண்ணெய்யை கொதிக்க வைத்து, இதில் மேற்படி பொட்டணத்தை



தோய்ந்து வெதுப்புடன் உடல் முழுவதும் ஒத்தணம் கொடுக்கத் தீரும்.

சன்னிபதிமூன்றுக்கு மாத்திரை?

காந்தம் பாதரசம் கெந்தீ. மனோசிலை. தாம்பிரபற்பம், லிங்கம் வகைக்குப்பலம் ஐந்து வெள்ளுள்ளி பலம் ஒன்று இவற்றை சோற்றுக்கற்றாளைச் சாற்றால் மூன்று நாட்கள் அரைத்து குப்பியில் அடைத்து வாயை மாக் கல்லால் மூடி வலுவாய் சிலைமண் செய்து மணல்மேல் வைத்து முத்தியும் மூன்றுநாள் எரித்து ஆறவிட்டெடுக்கச் செந்தூரமாயிருக்கும்; அதில் திப்பிலி, திப்பிலிமூலம் சாதிபத்திரி, கடுகுரோகிணி, வகைக்கு அரைக்கால் பலம் வீதம் கூட்டி கோழிமுட்டை வெண்கருவால் அரைத்து குன்றி அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி முள்ளிச்சாற்றில் கொடுக்க சன்னிபதிமூன்றும் நீங்கும்.

தேள் கடிக்கு மருந்து?

1. தேள் கடி மருந்து கேள் தம்பி - சிறு சின்னியென்னும் மூலிகை இலையை அரைத்து தேள்கடி வாய்தில் தடவி - உள்ளே சிறுபுன்னைக் காயளவு கொடுக்கவுந் தீரும்.
2. சமமாகக், குப்பைமேனி, தும்பை - இலை தன்னை எடுத்துச் சுண்ணாம்பிட்டரைத்து குமுறிடும் கடிவாயில் தடவி - உள்ளே கொடுத்திடு துளசியை தேள் விஷம் நீங்கும்.
3. குறுக்காய் வெங்காயத்தை வெட்டி . தேள் கொட்டிய இடந்தன்னில் தேய்த்திடத் தீரும் வெறுக்காமல் வெங்காயம் பத்து - துண்டாய் வெட்டியே தேய்த்திடத் தேள் விஷம் நீங்கும்

4. உப்பு மஞ்சள் சுண்ணாம்பு - மூன்றும் ஓரளவாகவே எடுத்து அரைத்து தப்பாகல் கடிவாயில் அப்பு - இதனால் தாங்காத கடுப்பெல்லாம் தணிந்துமே போகும்.
5. பழம் புளி சுண்ணாம்பு சமனெடுத்து - அதைப் பாங்காய் பிசைந்திட சூடு உண்டாகும் மழமழைநீர் சூடாகும் முன்னே - கடிவாயினில் வைத்து அழுத்திவிடந் தீரும்.
- 7 நவச்சாரம் சுண்ணாம்பும் குழைத்து . தேள் நறுக்கென்று கொட்டிய இடத்திலிட மாறும் நவமான உடைந்த இசைத்தட்டை கல்லில் நன்னீரிட்டரைத்துமே பற்றிடத் தீரும்.
- 7 சுண்ணாம்பை கடிவாயில் தடவி, பின்னே சுட்ட கத்திரிக்காயை கட்டவிடந் தீரும் மண்ணெண்ணெயை துணியொன்றில்நனைத்து-<sup>கடி</sup>வாயிலே போட்டு அவ்வெண்ணெய் விடந்தீரும்
8. வெற்றிலை மூன்றை எடுத்து - இதில் மிளகு பதினைந்து விரவியே வைத்து பற்களால் நறநறவென மென்று - தின்ன படிந்துள்ள தேள்விடப் பறந்துமே போகும்

- அருட்பெருஞ்சித்தர்

முப்பத்திரண்டு (அக உள்) மருந்துகளின் விபரங்கள் என்ன?

1. சாறு, இவை மூலிகை வர்க்கங்களை இடித்தும் வதக்கியும், பிட்டவியல் செய்தும், சிலவகை துவர்ப்புப் பொருட்கள் சேர்த்தும், அவைகளில் சாறு எடுத்தலாகும்.

2. சுரசம், இவை மூலிகை வர்க்கங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாற்றை சிறிது சுடவைந்து எடுத்து



கொள்ளுதல்; அல்லது குறைந்த அளவுள்ள சாற்றை ஒரு இரும்புக் கம்பியை காயவைத்து சாற்றில் நனைத்து சுரசம் செய்யலாம்.

3. குடிநீர்: இவை சில மூலிகைச் சரக்குகளைச் சிதைத்து. தண்ணீரில் கலந்து, முறைப்படி காய்ச்சி வடித்துக் கொள்ளுதல்.

4, கற்கம், இவை சில மூலிகைச் சரக்குகளை நீர் விட்டு கெட்டியான பதத்தில் துவையல்போன்று அரைத்தெடுத்த விழுதாகும்.

5, உக்களி: இவை அரிசி மாவுடன் மூலிகைச் சரக்குகளின் சாறுகளைக் கலந்து உளுத்தங்களி கேப்பைக்களி ஆகியனபோல் கிண்டிக் கொள்ளுதல்.

6, அடை: இவை அரிசி மாவுடன் சில மூலிகைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வட்டமாக அடைதட்டி அடை தோசை புரோட்டா ஆகியனபோல் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

7. குரணம்: பல மூலிகைச் சரக்குகளை குறிப் பிட்ட அளவுகள் சேர்த்து இடித்து தாளாக்கி துணியால் சலித்துக் கொள்ளுதல்.

8. பிட்டு: இவை கார் அரிசி முதலிய மாவுடன் வேண்டும் மூலிகைகளையும் சேர்த்து தாளாக்கி பிட்டு அவிப்பதுபோல் அவித்துக் கொள்ளுதல்.

9. வடகம்: இவை குரணத்துடன் வெல்லம் சேர்த்து பிட்டவியல் செய்து இளஞ்சூட்டில் உருண்டைகளாகப் பிடித்து உலர்த்திக் கொள்ளுதல்.

10 வெண்ணெய்: இவை எண்ணெய், இன்றேல் நெய்யுடன் சில மூலிகைச் சரக்குகளை சேர்ந்து உருக்கி

நீரிலிட்டுக் கடைந்து வெண்ணெய்போல் ஆக்கிக் கொள்ளுதல்.

11. மணப்பாகு: இவை சில மூலிகைச்சரக்குகளை கியாயம் (கஷாயம்) செய்து அல்லது இடித்துப் பிழித் தெடுத்த சாற்றுடன், போதிய சர்க்கரை சேர்த்து தேன் பதத்தில் வரும்படியாகக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

12. நெய்: பசுவின் நெய்யுடன் சிலவகைச்சரக்குகளை முறைப்படி தூளாக்கி கலந்து நெய்ப்பதத்தில் காய்ச்சி வடிப்பது.

13. இரசாயணம்: இவை மூலிகைகளால் செய்யப் பட்ட சூரணத்துடன், நெய், தேன் ஆகிய சரக்குகளை சேர்த்து நன்றாக ஒன்றுடனொன்று உறவாகும்படி கிளறி வைத்துக் கொள்ளுதல்.

14. இளகம்: சர்க்கரை பாகுசெய்து எடுத்து அவற்றில் முறையே தயாரிக்கப்பட்ட சூரணங்களைக் கலந்து, நெய்-தேன் ஆகியவைகளை ஊற்றித் கிண்டி எடுத்துக்கொள்ளல் இதனை 'இலேகியம்' என்றும் கூறுவதுண்டு.

15. எண்ணெய், எண்ணெய்யுடன் மூலிகைச்சாறு மூலிகைத்தூள் கற்கம்(விழுது) ஆகியவைகளைச்சேர்த்து நீர் வற்றும்வரை சிறுதீயாக எரித்து எண்ணெய்பதம் வந்ததும் வடித்துக் கொள்ளல். இதனை தைலம் என்று கூறுவர்.

16. மாத்திரை, மூலிகை பாஷாணச் சரக்குகளைப் பொடியாக்கி, கல்வதிலிட்டு பழச்சாறு அல்லது மூலிகை சாறு குடிநீர் ஆகியவை விட்டு குறிப்பிட்ட நேரம்வரை அரைத்து மெழுகு பதத்தில் எடுத்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுப்பதே மாத்திரைகளாகுந்.



17. கடுகு: இவை சில மூலிகைச் சாக்குகளின் குரணத்துடன் தைலப் பொருட்களைச் சேர்த்துகாய்ச்சி கடுகுபோல் திரண்டு சேறுபோல் வரும் பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளல்.

18. பக்குவம்: கடுக்காய் போன்ற சிலசரக்குகளை பழச்சாறு தேன் நெய் போன்ற சில திரவப்பொருட்களில் போட்டுப் பக்குவப்படுத்துதலே பக்குவம்,

19. தேனூரல்: இஞ்சி போன்ற கிழங்குவர்க்கங்கள் காய்கள் ஆகியவற்றை பொடித் துண்டுகளாக வெட்டி நிழலில் உலர்த்தியபின் தேனில் ஊற வைத்துக் கொள்ளல்.

20. தீநீர்: இவை சில மருந்துப் பொருட்களை வாலை (திராவகம் வடிக்கும் பாத்திரம்)யிலிட்டு எரித்து திராவகம்போல் கிடைக்கும் நீரை சேகரித்து கொள்ளல்.

21. மெழுகு: மருந்துப் பொருட்களைத் தூளாக்கி தேன் முதலிய திரவப் பொருள்களிலிட்டு அரைத்து மெழுகு பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளல் மெழுகாகும்.

22. குழம்பு: மருந்துச் சரக்குகளை அரைத்து குழம்பு பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

23. பதங்கம்: மருந்துப் பொருட்களை ஒரு சட்டியிலிட்டு மேல் சட்டிமூடி சீலைமண் செய்து எரித்து ஆறிய பின் மேற்சட்டியில் ஒட்டியுள்ள தூளை சுரண்டி எடுத்துச் சேகரித்துக்கொள்வதே பதங்கம்.

24. செந்தூரம்: இவை சில மருந்துப் பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்தும் எரித்தும் புடமிட்டும் செந்நிறத் தூளாகச் செய்து கொள்ளலே செந்தூரம்.

25. நீறு: இவை சிலமருந்துப் பொருட்களை ஒன்றாக்கி அரைத்தும், எரித்தும். புடமிட்டும் வெண்மை நிறத் தூளாக்கிக் கொள்ளல் இதனை 'பற்பம்' என்றும் கூறுவர்.

26. கட்டு: இவை சில சரக்குகளை ஓட்டிவிட்டு அடுப்பேற்றி சில திரவங்களைக் கொண்டு சுருக்குக் கொடுத்து கெட்டிப்படுத்துதல் இம்மாதிரி செய்யப்பட்டதை இலிங்கக் கட்டு, வீரக்கட்டு, பூரக்கட்டு என்று பலவகைக் கட்டுகளாகச் சொல்லப்படும்.

27. உருக்கு: இவை சிலவகை மருந்துச்சரக்குகளை மூசையிலிட்டு ஊதி உருக்கி சாய்ப்பதாகும்.

28. களங்கு: இவை உலோகச் சரக்குகளையும் பாஷாணப் பொருட்களையும் சேர்த்து முன்போல் உருக்கி எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

29. சுண்ணம்: இவை சில சரக்குகளை காரம் மிகுந்த தீநீர் முதலியவற்றால் அரைத்து புடமிட்டு அல்லது மூசையிலிட்டு ஊதி சுண்ணாம்புபோல் காரமுடைய மருந்தாகச் செய்தல்.

30. கற்பம்: இவை சில மூலிகைப் பொருட்களையாவது, அல்லது முப்பு போன்ற நன்று முடிக்கப்பெற்ற அரிய பெரிய பெரும் மருந்துகளையாவது, பந்திய முறைப்படி தொடர்ந்து உண்டு வருதல் இதனை 'காய கற்பம்' என்றும் கூறுவர்.

31. சத்து: இவை மூலிகைப் பொருட்கள், உலோகப் பொருட்கள், உபரசப் பொருட்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து முறைப்படி அவைகளின் சத்துக்களை எடுத்துக் கொள்ளல்.

32. குருகுளிகை: இவை ரசத்தை அரிய மூலிகைகளின் சாறிட்டு அரைத்தும், ஜெயநீர்கள் கொண்டு



சுருக்கிட்டும் முப்பு முதலிய உயர்சரக்குகளை சேர்த்தோ இரசத்தைக் கட்டியான இரசமணியாக்கி முறைப்படி சாரணைகளைச் செய்து நெருப்புக்கு ஓட்டாமல் இருக்கச் செய்தல். இவை இவாதம் முதல் பலவகைச் சித்து களுக்கு உபயோகமாகும்.

புற (வெளி) மருந்துகள் முப்பத்திரண்டின் விபரங்கள்?

1. கட்டு 2. பற்று 3. ஒற்றடம் 4. பூச்சு 5. வேது 6. பொட்டணம் 7. தொக்கணம் 8. புகை 9. மை 10. பொடித்திமிர்தல் 11. இலிங்கம் 12. நசியம் 13. ஊதல் 14. நாசிகாபரணம் 15. களிம்பு 16. சீலை 17. நீர் 18. வத்கி 19. சுட்டிகை 20. சலாகை 21. பசை 22. களி 23. பொடி 24. முறிச்சல் 25. கிரல் 26. காரம் 27. அட்டைவிடல் 28. கொம்பு கட்டல் 29. உரிஞ்சல் 30. அறுசுவை 31. குருதிவாங்கல் 32. பீச்சு.

உலோகச் சத்துள்ள மூலிகைகள் என்ன?

செம்புச்சத்து மூலிகை : நீலிவேர், கையான், முசு முசுக்கை, அந்தரத்தாமரை கொல்லை, நந்தியாவட்டம் பூ பொடுதலை, பாலை ஆடு தீண்டாப்பாளை அந்தரக் கருடன் முள்ளங்கி வெள்ளைக்கோழியவரை சித்திர மூலம் ஆல் புல்லுருவி கரும்பசனை பொன்னாவிசை ஆவிரை புளியாரை.

வங்கச்சத்துள்ளவை : சிவகரந்தை, வெள்ளறுகு, செருப்படை, ஆடாதோடை, இலந்தை, நல்வேளை.

தங்கச்சத்துள்ளவை : சிவனார்வேம்பு, பூனைவனங்கி, கற்றாமரை, மயிலிறகு.

கருவங்கச்சத்துள்ளவை : கீழாநெல்லி, தும்பை, துளசி, பொன்னாங்காணி, தூதுளை, தவசு முருங்கை.

நிமிளைச்சத்துள்ளவை : வில்வம், புளியாரை

இரும்புச்சத்துள்ளவை : கழற்சி

நாகச்சத்துள்ளவை : பிரமி

தராச்சத்துள்ளவை : விழுதி

வெண்வங்கச்சத்துள்ளவை : மணத்தக்காளி, துத்தி அறுகம்பேர், செங்கற்றாளை.

அயத்தாமிரச்சத்துள்ளவை : சிறுகீரை, பூமிச் சர்க்கரைகிழங்கு, மருதோன்றி, கருந்துளசி

சி.ம.-20



காந்தச்சத்துள்ளவை : சிறியாநங்கை, நத்தைச்  
சூரி, அழுகண்ணி, தொழுகண்ணி, கள்ளி.

வெடியுப்புச்சத்துள்ளவை : கதலிவாழை

திரிவங்கச்சத்துள்ளவை : நீர்மேல் நெருப்பு, பேய்க்  
கடலை.

அயவங்கச்சத்துள்ளவை : கருணமத்தை

கிளிஞ்சல் சத்துள்ளவை : சிறுசின்னி

## வினாத்தாள் எப்படி இருக்கும்

பரம்பரை மருத்துவத் தேர்வு 1972

சித்த மருத்துவம்

காலம் : 2 மணி 30 நிமிடங்கள்

(மொத்த மதிப்பெண் 100)

மதிப்பு எண்கள்

அ. ஐம்பூதம், அறுசுவை, முக்குற்றம், ஐந்தினை யாவை? 10

ஆ. தும்மல், பசி, இவ்விரு வேகங்ளை, அடக்குவதால்  
ஏற்படும் கோளாறுகள் யாவை? 10

இ. கீழ்க்காணும் மூலிகைகளின் குணம் செயல்களை  
சுருக்கமாக வரைக. 80

சீந்தில், நீர்முள்ளி, பற்படாகம், தாளிசப்பத்திரி,  
கண்டுபரங்கி, சரக்கொன்றைப்புளி.

ஈ. கஞ்சா, கந்தகம், இவைகளை சுத்தி செய்வது  
எப்படி? 10

உ. பவள பற்பம் ரெய்யும் முறை யாது? இதன் அளவு  
துணை மருந்து இதனால் தீரும் பிணிகள் என்ன? 10

ஊ. சுவாசகாச நோயின் குறி குணங்கள் அதனைக்  
குணமாக்கும் மருந்துகள் பத்திய உணவு முதலிய  
வற்றை விளக்கமாக வரைக. 20

எ. ஆடாதோடை மணப்பாகு, சாந்த சந்திரோதயம்,  
மாத்திரை இவைகளில் சேரும் சரக்குகள் யாவை  
இவைகளைச் செய்யும் முறை எப்படி? 10



# வினாத்தாளில் கண்ட விஷயங்களுக்கு விடை எழுதுதல் எப்படி?

1. பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்பன ஐந்து பூதங்கள்.

இனிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு, உறைப்பு, (காரம்) கசப்பு, புளிப்பு என்பன ஆறு சுவைகள்.

வாதம்-பித்தம்-சிலேதம்ம் ஆகியவை முக்குற்றங்கள் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை ஆகிய ஐந்து வகை நிலங்கள் ஐந்திணை.

மலையும் மலை சார்ந்த நிலமும் குறிஞ்சி காடும்-காடு சார்ந்த நிலமும் முல்லை வயலும்-வயல் சார்ந்த நிலமும் மருதம் கடலும்-கடல் சார்ந்த நிலமும் நெய்தல் மணலும்-மணல் சார்ந்த நிலமும் (தண்ணீர்-வளம் இல்லாத வறண்ட பகுதி) பாலை.

2. தும்மலை அடக்கினால் தலைவலி, உடம்பு, கண், செவி, நாக்கு, மூக்கு ஆகிய ஐம்பொறிகளும், புலன்களும் தெரித்து விழுவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்,

பசியை அடக்கினால் உடலுறுப்புகள் செயம் குன்ற லுடன் குலை உடலிளைப்பு, முகவாட்டம், சந்துகளில் வலி உண்டாகும்,

3. சீந்தில் (அமிர்தவல்லி) கொடி இலை வேர் ஆகியவை மருந்துக்கு பயனாகும். இவற்றால் பித்த

சுரம், மாந்தம், உப்பிசம், செரியாமை, வயிற்று கோளாறு, மேகபிணிகள், மண்ணீரல், வீக்கம், காமாலை, மயக்கம், வாந்தி, இருமல் ஆகியவற்றை நீக்கி விந்துவைப் பெருகச் செய்து, உடல் வலிமையைப் பெருக்கும்,

நீர் முள்ளி சமூலங்கள், மருந்துக்கு உதவும் இவற்றால் வீக்கம், நீர்க்கட்டு, பாண்டு, பெருவயிறு, உடல் சோர்வு, மூலம், உட்கூடு, மூத்திரரோகத்தின் பிணிகள் நீங்கும்.

5. பற்படாகம் சுரங்களைப் போக்கவல்லது.

6. தாளிசப்பத்திரி கபத்தை அகற்றி பசியைத் தூண்டி மலத்தைக் கட்டச் செய்து உடலுக்கு வலிமையைத் தரும் இவற்றால் அசீரணபேதி, நாட்பட்ட அதிசாரம், கிரகணி, இருமல், இரைப்பு, அஸ்தி சுரம் ஆகியன நீங்கும்

7. கஞ்சாவை விதை காம்பு முதலியவற்றை நீக்கி எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது சுத்தமான நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து கழுவி எடுத்து உலர்த்திக் கொள்ள கத்தியாகும்,

8. கந்தகத்தை சுத்தி செய்ய ஒரு வாயகன்ற மண் பாண்டத்தில் சாலை ஊற்றி அவற்றில் தேவையான அளவு மருதோன்றி இலையை அரைத்துக் கலக்கி, பாணையின் வாயை துணியால் கட்டி, அந்தத்துணியின் மீது சுத்தி செய்ய வேண்டிய நெல்லிக்காய் கந்தகத்தை வைத்து பொருத்தமான சட்டியால் மூடி சீலைமண் செய்து அடிப்பாணை முழுதும் பூமியில் மறையும் படியாகக் குழி தோண்டிப் புதைத்து மேற்சட்டியின் மீது 5,6 எரு (வறட்டி) வினை அடுக்கி தீ வைத்து புடமிட்டு நன்றாக ஆறியபின் எடுத்துப் பார்க்க அடிப்பாணையில் கந்தகம் உருகி மணிமணியாகப் பாலில் விழுந்திருக்கும் இதனை எடுத்துத் தண்ணீரில் கழுவி உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள சுத்தியாகும் அவற்றை வேண்டும் மருந்துகளுக்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



9. எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊறவைத்து எடுத்து உலர்த்தி சுத்தி செய்த பவளம் 12 பலம் எடுத்து அவற்றைப் பொடித்து கரும்புச்சாற்றால் 7 நாட்கள் வரை அரைத்து வில்லை செய்து உலர்த்தி ஓட்டிவிட்டு சிலை செய்து 100 எருவால் புடமிட்டு ஆறியபின் எடுத்து மூடியைத் திறந்து இரண்டுநாட்கள் வைத்திருந்து நன்றாய் பூத்தபின் கல்வத்திலிட்டுப் பொடியாக்கி 1-2 குன்றி அளவு தேன்-வெண்ணெய் பாலில் கொடுத்து வர, ஈளை இருமல் சயம் காசம். சுவாசம் இரத்த பித்தம் கிராணி ஆகியன நீங்கும்,

10. சுவாசகாச நோய் இயற்கைக்கு விரோதமான அலுவல்களாலும் உணவுகளாலும் பழக்க வழக்கத் தாலும் கபத்தை விருத்தியாக்கும் பொருட்களாலும் குளிர் மிகுந்த இடத்தில் வசிப்பதாலும் அகால உணவுகள் 14 வேகங்களில் சிலதை அடக்குவதாலும் விஷக் காற்றுகளை சுவாசிப்பதாலும் பல்வேறு விஷகடிகள் காரணமாகவும் உண்டாகின்றன.

இவற்றின் குறிகள் காரணமின்றி மார்பு வலித்தல், இருமும்போது இளைப்பு உண்டாதல், கபம் உரைந் திருந்து வெளிவராமல் மூச்சுத்தடைகளை உண்டக்கல், ஆகியவற்றுடன் சுவாசிக்கும் வேளையில் தொண்டை யில் வீணையாழ் மீட்டுவது போன்ற ஒலிகள் உண்டா தல், இருமி இருமி கபம் வராமல் உயிர்த்துன்பம் அடைதல், மூக்கில் நீர்வடிதல் வியர்த்தல் விலாப்புறங் களில் வலித்தல் தூக்கமின்மை, உடற்கடுப்பு, சோர்வு வயிற்றுப்பிசம் கை காய் வீக்கம் பெருமூச்சு ஐம்புலன் களுட் ஒடுங்கல் கபம் சிறிது வெளியானால் மரணாவஸ் தையிலிருந்து விடுபட்ட திருப்தி ஆகிய குணம் குறி களைக் கொண்டிருக்கும்.

இவற்றுக்கு மருந்துகள், சிவதை நிலவாகை காக் கட்டான். மூக்கிரட்டை ஆகியவற்றின் வேர்கள் ஒரு பங்கும் ஆடாதோடை, சிற்றரத்தை அதிமதுரம் ஆகிய வை கால்பங்கும் எடுத்து குடிநீரிட்டு அரைக்கால்படி.



அளவு கொடுக்க உறைந்திருக்கும் கபத்தையும் கட்டியுள்ள மலத்தையும் இளக்கி கழியச் செய்யும் இதன் பவளம், முத்து-தாளகம்-வெள்ளி முதலிய பற்பங்களும் பூரண சந்திரோதயம்-சுவாசகுடோரி ஆகிய மாத்திரைகளினாலும் திப்பிலி ரசாயணம்-ஆடாதோடை நெய்-தாளிசப்பத்திரி-சூரணமும் தொடர்ந்து கொடுத்து குணமுறச் செய்யலாம்.

உணவு முறைகள் குளிர்ச்சி தருவதை நீக்கி விரைவில் சீரணமாகத் தகுந்த திரவவடிவான உணவுகளை அதிகம் ஆறிவிடாமல் சூட்டுடனே உண்ண வேண்டும்.

ஆடாதோடை மணப்பாரு?

11. ஆடாதோடை இலை 20 பலம் எடுத்து சிறிய தாய் நறுக்கி 4 படி நீர்விட்டு 1 படியாய் குறுக்கி வடிகட்டி 25 பலம் சீனி கூட்டி காய்ச்சி உரிய பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின்புட்டியில் வடித்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு வேளைகள் 4 முதல் 6 தேக்காண்டி அளவு காய்ந்தாறிய வெந்நீர் இரண்டு பங்கு கலந்து பருகிவர வாதகுற்றங்கள் கப ஆதிக்கங்கள் இருமல் பலவகைச் சுரங்கள் வயிறு சம்பந்தமான பிணிகள் விலகுல்.

சாந்த சந்திரோதயம்

12. சாந்த சந்திரோதயம் : வெங்காரம் அரை பலம் இரசகற்பூரம் 1 பலம் கப்பு மஞ்சள் 3 பலம் எடுத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 12 மணிநேரம் அரைத்து மிளகு அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி தேனில் கொடுக்க பித்த சுரம் நீங்கும்,



கட்டுகளுக்கு முக்கியமான மூலிகைச் சரக்குகள் :

சர்க்கரை வேம்பு  
கருங்குறிஞ்சான்  
இனிப்புக் கோவை  
பேய்த்துவரை  
கரும்பக்காளி  
கல்தாமரை  
பால்இருளி  
கண் பூ  
தாம்பூரச்சிகை  
கப்பொட்டி  
அழுகண்ணி  
எருமைக்கனைச்சான்  
நாகசிங்கி  
பொன்னாமத்தை  
உரோம விருட்சம்  
சாயா விருட்சம்  
செம்மல்லிப்பூ  
வல்லரளி  
அப்பளக்காய்  
தேவதாளி  
நாகமலை  
புளிவிஞ்சை  
சிறுகல்லூரி  
தலைச்சூடுவள்ளி  
தீன்பூ  
கப்புச்சடைச்சி  
கழுதைதான்புள்ளி  
கிளிமுருக்கு  
விருத்தி  
ஈசரமுவி  
இருப்பவல்கிழங்கு  
இடவகம்  
நறுமுருங்கை

பாற்பை  
திமிசு  
விடத்தேர்  
மீனிரை  
இங்குணம்  
மயூரச்சிகை  
முடவாட்டின்கால்  
சுணங்கன் விருட்சம்  
(நாய்மரம்)

குழலாதொண்டை  
முத்திருக்கஞ்செவி  
புறங்கைநாறி  
பூதணக்கு  
செருந்தி  
புனம்புளி  
பெருங்கம்பி  
சுரபுன்னை  
இருசவர்பாட்சி  
நேயமரம்  
பரியங்கப்பாதி  
பொன்பார்வை  
களாவிழுது  
சேர்ந்தாடு பாவை  
சின்னாருகை

தாதுச்சரக்குகள்

கல்லுப்பு  
மீனம்பர்  
பொன்னம்பர்  
சவர்க்காரம்  
இராசவர்த்தக்கல்  
நாகபாடாணம்  
சிங்கிபாடாணம்

நீலபாடாணம்  
தாளகபாடாணம்  
கல் பாடாணம்  
குங்கும பாடாணம்  
வைக்கிராந்த பாடாணம்  
பலண்டுறுக பாடாணம்  
சோடாகூரி பாடாணம்  
இலவண பாடாணம்

இதரச்சரக்குகள்  
காண்டாமிருகக்கல்  
பூநாகம்  
கல்மதம்  
சிலாவங்கம்  
அமுரியுப்பு  
இந்திரபோகம்  
நண்டுச்சத்து  
மாங்கிஷபேதி  
சொர்ணபேதி

மேலே கண்ட சரக்கு  
கள் பெரும்பாலும் இரசவாத  
மென்னும் தாழ்ந்த லோகத்  
தை உயர்ந்த லோகமாகும்  
வகைகளுக்கு சித்தர்களால்  
கையாளப்பட்டவைகள் புனக்கிருமி  
இவற்றில் பெரும்பாலான  
வை மறைமொழியாக கூறப்  
பட்டுள்ளது ஆர்வமுள்  
ளோர் ஆய்வு செய்துகண்டு  
கொள்க.

உடலகத்தில் உள்ள  
கிருமிகள்

பெரும்பூநாகக் கிருமி  
நீர்பாம்புக்கிருமி  
நெல்மூளைக்கிருமி  
சன்ன நீளக்கிருமி  
அணுக்கிருமி  
வெண்கிருமி  
செங்கிருமி  
அந்தர்மலக்கிருமி  
வட்டக்கிருமி  
காலில்லாக்கிருமி  
குக்குமக்கிருமி  
தோன்றாக்கிருமி  
இரத்தக்கிருமி  
நீர்க்கிருமி  
மஞ்சட்கிருமி  
வாற்கிருமி  
கருங்கிருமி  
மண்டைக்கிருமி  
சூரைக்கிருமி  
சுரோணிதக்கிருமி  
துலக்கிருமி  
கணக்கிருமி  
தாதுக்கிருமி  
வாய்க்கிருமி  
குதகக்கிருமி  
சூலைக்கிருமி  
சுக்கிலக்கிருமி  
வயிற்றுக்கிருமி  
குடற்கிருமி  
ஈரற்கிருமி



## கீரை வகைகள்

1 அகத்திக்கீரை, 2 ஆராக்கீரை, 3 அரைக்கீரை, 4 உமரிக் கீரை, 5 கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை, 6 காசினிக் கீரை, 7 காய்ச்சரைக்கீரை, 8 குப்பைக்கீரை, 9 குமட்டிக்கீரை, 10 கருவேப்பிலை, 11 சிறுகீரை, 12 கோழிக்கீரை, 13 துடுப்புக்கீரை, 14 பருப்புக்கீரை, 15 பறட்டை கீரை, 16 முள்ளிக்கீரை, 17 வெள்ளைக்கீரை, 18 மின்னைக்கீரை, 19 புளியாரைக்கீரை, 20 புளிச்சக்கீரை, 21 பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, 22 முளைக்கீரை, 23 புளிச்சிறுகீரை, 24 பசளிக்கீரை, 25 சோகிக்கீரை, 26 வெந்தயக்கீரை, 27 மணித்தக்காளிக்கீரை, 28 சாணுக்கீரை, 29 புதினாக்கீரை, 30 பூங்கீரை, 31 மலிச்சக்கீரை, 32 முக்குளிக்கீரை, 33 பலவகைக்கீரை, அல்லது கலவங்கீரை, 34 தண்டுக்கீரை, 35 தூதுவேளைக்கீரை, 36 பாற்சோற்றுக்கீரை, அல்லது அம்மான் பச்சரிசி-சித்திரப்பாலடை, 37 பண்ணைக்கீரை, 38 மான் கீரை, 39 துத்திக்கீரை, 40 விழுதிக் கீரை, 41 முருங்கைக்கீரை, 42 பொருதலைக்கீரை, 43 முசுமுசுக்கைக் கீரை, 44 சிகப்புத் தோட்டக்கீரை, 45 சூள்ளந்தண்டுக்கீரை, 46 சிறுபசலிக்கீரை, 47 சுக்காங்கீரை, 48 மணலிக்கீரை, 49 வல்லாரைக்கீரை, 50 நற்செந்திக்கீரை, 51 மகிழிக்கீரை, 52 நாயுருவிக் கீரை,

## கொடிக்கிழங்குகள்

1 சீந்திற்கிழங்கு, 2 கருடன் கிழங்கு, 3 கூகைகிழங்கு, 4 புளிநாளைக்கிழங்கு, 5 மாகாளிக்கிழங்கு, 6 தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, 7 தாமரைக்கிழங்கு, 8 செவ்வள்ளிக்கிழங்கு, 9 நெய்தற்கிழங்கு, 10 செங்கழுநீர்க் கிழங்கு, 11 கிடைக்கிழங்கு, 12 பூமிச்சர்க்கரைக் கிழங்கு, 13 சர்க்கரைக்கிழங்கு, 14 கருளைக்கிழங்கு, 15 நிலப்பனைக்கிழங்கு, 16 மரவள்ளிக்கிழங்கு,

சி.ம., 21



## கொடிக்காய் வகைகள்

1 கலியாணப் பூசணிக்காய், 2 பறங்கிக்காய், 3 கும் மட்டிக்காய். 4 சுரைக்காய், 5 வெள்ளரிக்காய், 6 கொட்டையவரைக்காய். 7 மொச்சைக்காய், 8 பீர்க்கங்காய், 9 புடலங்காய், 10 பாகற்காய், 11 அதளக்காய், 12 தூதுளங்காய். 13 கொடி வழுதுளங்காய், 14 பயற்றங்காய், 15 மிளகுக்காய்.

## கொட்டை வகைகள்

1 முந்திரிக்கொட்டை, 2 காட்டுமாங்கொட்டை, 3 மாங்கொட்டை, 4 வாதுமைக்கொட்டை, 5 காப்பிக் கொட்டை, 6 மல்லாக்கொட்டை, 7 புளியங்கொட்டை, 8 நாட்டக்குரோட்டுக் கொட்டை, 9 பலாக்கொட்டை, 10 தாமரைக் கொட்டை, 11 பிஸ்தா கொட்டை, 12 நாட்டு வாதுமைக் கொட்டை, 13 அக்ரோட்டுக் கொட்டை, 14 சேங்கொட்டை, 15 ஆமணக்கு கொட்டை 16, பருத்திக்கொட்டை, 17 முத்துக்கொட்டை, 18 சுழற்சிக் கொட்டை, 19 பேன் கொட்டை, 20 புங்கங்கொட்டை, 21 பூவந்திக்கொட்டை. 22 புண்ணைக்கொட்டை, 23 தேத்தான் கொட்டை, 24 நேர்வாளக்கொட்டை, 25 சிறு பின்னைக்கொட்டை, 26 எட்டிக்கொட்டை, 27 காட்டுச் சேங்கொட்டை, 28 வெண் கொட்டை. 29 மிருகக் கொட்டை

கண்ணோய் விபரங்கள் என்ன?

வாதகோபத்தால் 45 வகைகளும், பித்தகோபத்தால் 31 வகைகளும், சிலேத்தும கோபத்தால் 20 வகைகளும் ஆகமொத்தம் 96 வகை கண்ணோய்கள் உண்டாகின்றன. இவற்றில் கண்களில் ஆறு பாகங்களில் வரும் நோய்களை கீழ்வருமாறு பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. 1 பார்வையில் 2 26 கருவிழியில் 3, 10 வெள்விழியில் 4, 13 சந்து கருவிழிக்கும் வெள்விழிக்கும் இடையிலுள்ள



பாகம் 5, 9, இமை (கீழ்மேல்) 6, 24, கண் முழுவதும் 13 என்றும் அகத்தியர் நயனவிதி 500ல் கூறப்பட்டுள்ளது. வகை கண்ணோய்களின் விபரம்.

1. சுக்கிரப்படுவன் - கண்ணின் கருவிழியிலும் இமைத் தோலிலும் உண்டாகும் இரணம்.

2. சோதிநெறித்தல்-கருவிழியிலும் மையத்திலுள்ள சோதி பாகத்தில் காணும் நோய்.

3. மிக்கவீக்கம்-கண்முழுதும் ஏற்படும் வீக்கம்.

4. மூடமுடி - இமையின் உரோமங்கள் உள் வளைந்து காணல்.

5. நடுவிழி புடைத்தல்-(நத்தை தூறுபோல்) அழற்சியால் கருவிழி புடை துக் காணல்.

6. பித்தகாசம்-கருவிழி நீலம் அல்லது கலந்தமஞ்சள் நிறமாகத் தோன்றும் காசம்.

7. பிறவிக்குருடு - பிறக்கும் பொழுதே குருடாகப் பிறத்தல்.

8. நாகபட்டலம்.விழி முழுவதும் சவ்வுபடர்ந்துமுனையில் கூம்பிக் காணுதல்.

9. முழிவிழுங்கி-மேலிமைச் சந்தில் துடங்கி கருவிழி கீழிமையிலும் சதைபடர்ந்து, ஊமச்சியைப் போல் விழி முழுவதையும் கவர்ந்து கொள்ளும் ஒரு நோய் 20 கருவிழிப் புண்ணால் சீழ் பிடித்து நாளுக்குநாள் சுருங்கி இறுதியாக முழுவதையும் மறைத்துவிடுதல்.

10. திமிரம் (விழி கண் குருடு) கருவிழியினுள் பார்வை மண்டலத்திலுள்ள பார்வை நரம்பிற்கும், முள்

ளந்தண்டு, மூளை, இவைகளுக்கும் உண்டாகும் நோய் களினால் ஏற்படும் குருட்டுத் தன்மை,

11. சிலேத்தும காசம் - கருமணியின்மேல் வெண்ணிறமான கொப்புளங்கள் கண்டு நீர்வடிந்து அதனாலுண்டாகும் மங்கல் அல்லது இருள் இவை குளிர்த்தியினால் ஏற்படும்.

12. அமரமெழுச்சி விழிச்சத்தில் தானியம் போன்ற தசை வளர்ச்சி,

13. அந்தரகாசம்-(அந்தரம்-இருள் காசம் பாலை) கண்களின் பாவைக்கேற்படும் இருள்.

14. சோதி இரணம்-கண்ணின் கருவிழிக்கு மத்தியில் அமைந்த சோதிக்குக் காணப்படும் புண் இதனால் விழி மறைப்பேற்படும்.

15. துற்தசை வளர்ச்சி கண்ணில் பொதுவாய் ஏற்படும் தசை வளர்ச்சி.

16. விழியில் குருதி சீழ்பிடித்தல் - கண்ணின் கருவிழிக்குள் இரத்தம் கட்டிச் சீழுண்டாதல், விழியின் முன்பகுதியில் சீழுண்டாதல்.

17. இமை முழிமாமிசம் நெருக்கிப் பிடித்தல். கண்ணிமை நடுவிழி நெருக்கமுற்றுக் கெட்டிப்படும் ஓர் விழி நோய்.

18. விழிகண் குருடு-கண் விழியில் காணும் குருட்டுத்தன்மை.

19. இமைக்குத்து-இமைக்குக் காணும் குத்தல் நோய்.

20. அழிகண்-கண் சிவந்து பீழை தள்ளுதல்.



21. புழு வெட்டு - கண்ணிமை முடிகளைக் தாக்கி உதிரச் செய்யுமோர் படர் நோய்.

22. அடர்ந்து கண் பிரிதல் - கண் நெருக்கமுற்று கண் வேறாய் பிரிதல்.

23. முத்தமாசம் - கண் பாவை முதிர்ச்சியடைந்து முழுவதும் தாக்கப்பட்டு அதனால் ஏற்படும் கண்ணிருள்.

24. முதுதிமிர் காசம் - கண் மணியின் மேல் இரத்தம் கட்டி செந்நிறமான சவ்வுபடருதல்,

25. இரத்தப் படலம் - கண்மணியின் மேல் இரத்தம் கட்டி செந்நிறமான சவ்வுபடருதல்.<sup>1</sup>

26. நீர் பற்பரோகம் - இமைகள் மெலிவடைந்து கண்ணீர் வடிதல்.

27. கருமுழி உடைந்து கண்மணி விழுதல் - கரு விழிக்கு காயம் ஏற்படும் அதனால் கண்மணி பிரிந்து வெளிக் காணல்.

28. சிறு பயறுபோல் சிறிதான முளைகள் - கண் விழிகள் சிறு பயறைப்போல் சிதறிக் காணப்படும் முளைகள்.

29. பாலைப்பூ-கண்ணின் பாவைக்குக் காணும் வெண் பூ படர்ச்சி

30. பஞ்ச நீர்படலம்-கருவிழியில் நீர்கோர்த்துக் காணல்.

31. அருவி நீர் ததும்பல்-அருவிபோல் கண்ணீர் சதாவடிதல்.

32. மதுவர்ணக் காசம்-குருவீழியின் பாவையில் வெண்மை நிறச்சவ்வு படர்ந்து பார்வையை கொடுக்கும் நோய்.

33. கடைக்கண் படலம்-கடைக் கண்ணில் சவ்வு படருதல்.

34. கண் குரு காசம்-கண்ணில் யாதொரு நோயு மின்றி தானாகவே ஏற்பட்ட காசநோய்.

35. இரத்தம் வடிதல்-கண்ணிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் விழி நெருக்கத்தால் ஏற்படும் இரத்தவொழுக்கு.

36. பிரிந்து பூப்படர்தல்-[புடலம் பூவைப் போல் விழியில் பூப்படர்தல்.

37. வேளை காசம்-கண் குவளைக்கு நோய் ஏற்பட்டு பார்வையைக் கெடுக்கும் ஒரு வகை நோய்.

38. வெள்ளெழுத்து 40, 50 வயதுக்கு மேல் கிட்டப்பார்வை குறைந்து காணல்,

39. கண்முழி கனத்தல்-கவலை காரணமாய் துயிலாமல் இருப்பதால் விழி பெரிதாதல்.

40. சிதறின புள்ளிபோல் சிதறிய பூக்கள்-கருவிழியில் கலக்கக் காணும் பூக்கள்.

41. மாலைக்காசம்-அந்தி நேரத்தில் பார்வை மங்கி தீபஒளி வேறாகக் காட்டும் ஒருவகை நோய்.

42. முடிக்குத்து-இமையின் உரோமங்கள் உட்புறம் வளருவதால் ஏற்படும் வலி.

43. நீலகாசம்-கண்ணின் பாவையில் நீலநிறமான மந்தாரத்தை உண்டு பண்ணும் ஓர் வகைக் காச நோய்.



44. இமைக் கண் துடிப்பு-வாயுவினால் ஏற்படும் துடிப்பு, இந்துடிப்பை ஆண்களுக்கு வலப்பாகமும், பெண்களுக்கு இடப்பாகமும் துடித்தால் நல்லது நிகழும் என்றும் சொல்லப்படும்.

45. உருவிழி புடைத்து உயர்ந்தொழும் காளான்-கண் விழியில் காளானைப் போலுண்டாகும் எழுச்சிகள்

46. கருமுழி, வெண்முழி கனக்கவே புடைத்தல்-கருவிழியும் வெண்விழியும் வீங்கி வெளித்தள்ளுதல்.

47 வெள்ளை விழியில் விளங்கும் துர்மாயிசம்-வெள்ளை விழியில் அதிகமாய் கெட்ட சதை வளர்த்தல்.

48. இதழ் போலுதித்திடும் பீல்லம்-கண்ணிமையானது உதட்டைப்போல் தடித்துக் காணல்.

49. வலி சிவப்பாலே வரும் சில பூக்கள்-விழியில் அழற்சியால் ஏற்படும் வெண்புள்ளிகள்.

50. அலரிப்பூப் போல் அது சில பூக்கள்-கண் அழற்சியால் அலரிப்பூப்போல் காணும் நோய்.

51. புற்று வளர்ந்து புடைப்புப் புடைப்பாய் துருத்திடும் மாயிசம்-கண்ணில் புற்றைப்போல் கெட்டதை வளர்ந்து பல துவாரங்களை உண்டாக்கி புடைத்துக் காணும் நோய்.

52. சொரி நீர் பில்லம்-இமை நோயினால் டாக்கும் அதிக நீர் ஒழுக்கு

53. மையிருள் காசம்-கருவிழியில் பூப்படர்ந்து பார்வையை இருளச் செய்யும் ஒரு வகை காசம்.

54. வளர் கொரிப் பல்லம்-(சொரி-உதிர்) கண்ணி  
மை ஓரத்தில் அழற்சி கண்டு தோலுரிதல்.

55. மேலிமைப்படுவன் கண்ணின் மேலிமையில்  
ஏற்படும் புண்.

56. குந்தவிரணம் கருக்காய் பழம்போல் கனத்த  
முளைகள்-கருவிழியில் அதிகமாக சதைப்புடைத்து  
வெளித் தள்ளி புண்ணாதல்.

57. புருவக்குடைச்சல் குவளை நோயினால்  
புருவத்திற்கேற்படும் குடைச்சல்.

58. பொங்கியுறுத்தல்-அழற்சியால் கண் பொங்கி  
உறுத்துதல்.

59. அந்திமாலை-மாலைப் பொழுதில் கண்ணொளி  
யை மறைக்குமோர் கண் நோய்.

60. நந்தைப்படுவன், நற்புழு மேய்ச்சல்-கண்ணி  
இரணம் ஏற்பட்டு புழுக்கள் உலாவுதல்.

61. கண்கட்டி-கண்ணிமை, கடைக்கண் அல்லது  
விழியில் உண்டாகும் கட்டி.

62. வெள்ளை முழியில் விரணம் சீழ்பற்றல்-  
கண்ணின் வெள்ளை விழியில் விரணம் பற்றி சீழுண்டா  
தல்.

63. குடுதான் வளர்ந்திடுதல்-கண்ணிமைக்குள்  
சவ்வுக்கு அழற்சி கண்டு சதை வளர்தல்.

64. பிளைசாரல்-அழற்சியால் கண்ணில் பிளை  
யுண்டாதல்.

65. பொங்கி நீர் வீழ்தல்-குட்டினால் கண்பொங்கி  
நீர் வடிதல்.



66. இமையில் உறுத்தல்-கண்ணிமையில் அழற்சியால் உறுத்தல்.

67. இமைப்பரு-கண்ணிமையில் கருணை முளை போல் உண்டாகும் பரு.

68 இமையில் குருவுகளினால் கொதிநிப் பூப் படுதல்-இமையில் குருக்கள் ஏற்பட்டு இரணமாகி வழியில் பூப்படருதல்.

69. மாதளம் பூப்போல் வலித்திடும் சிவப்பு-விழியில் சிவப்பு சதை வளர்ந்து வலியை உண்டாக்கும்.

70. வாதகாசம்-நடுவிழியில் கடுமையான வலிகண்டு விழியை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளும் ஓர் நோய்.

71 குமரி காசம்-வாயுவினால் கண்மணி பொருத்து கருவிழி வீங்கியும் கலங்கியும், நடுவிழியில் குத்தலுடன் நீர் கோர்த்துக் கொண்டும் பார்வையை கெடுக்கும் ஓர் வகைக் காசம்,

72, அதிகப் புணர்ச்சியால் ஆனதோர் மந்தம்-அதிகமான பெண் புணர்ச்சியினால் ஏற்படும் புதைச்சல் பார்வை.

73. கூர்மைப் பார்வையால் கூடிய மந்தம்-அடிக்கடி ஊன்றிப் பார்ப்பதால் கண்ணுக்கு ஏற்படும் மந்தப்பார்வை.

74. சூரியகிரணத்தால் தோன்றிய மந்தம்-அதிக சூரிய வெளிச்சத்தினால் கண்ணுக்கு ஏற்படும் மந்தப் பார்வை.

75. உஷ்ண அதிகரிப்பால் உண்டாகிய மந்தம்-உடலில் அதிகச் சூடு ஏற்படுவதால் கண்ணுக்குண்டாகும் புதைச்சல்.

சி.ம.-22

76. மேகவெட்டையால் மிகுந்திடும் மந்தம்-  
உடம்பில் மேகவெட்டை அதிகரித்து அதனாலுண்டா  
கும் பார்வை மந்தம்.

77. தைலமதனால் சார்ந்திடும் மந்தம்-தவறாகச்  
செய்யப்படும் தைலவர்க்கங்களால் ஏற்படும் பார்வை  
மந்தம்.

78. கிரந்தி சூலையால் கெட்டிடும் மந்தம்-கிரந்தி  
சூலை நோயினால் ஏற்படும் கண் மந்தம்.

79. அடிகள் பட்டு அடைந்திடும் மந்தம்-கண்ணில்  
அடிபடுவதால் உண்டாகும் மந்தப்பார்வை.

80. படிக வெண்முழியில் பலவிதம் புடைத்தல் உளுத்  
தம் பயறு முளைபோல் பலவிதமான முளைகள் ஏற்பட்டு  
வெள்ளை விழி புடைத்துக் காணல்

81. வெண்முழியில் செவ்வேர் வீழ்தல்-கண்ணின்  
வெண்விழியில் சிகப்பு வரிகள் படர்தல்.

82. நீர்க்காசம் அல்லது நீரெழுகாசம்-கண்ணுள்  
நீர் கோர்த்துத் திரண்டு பூப்போல் தோன்றி தீப்பொறி  
போல் ஒளிவிடும் ஒரு வகை நோய்

83. எழு இமைக்கழலை-கண்ணிமைகளில் உண்  
டாகும் கழலை.

84. அன்னகோபம்-கண்ணுக்குள் எரிச்சலுண்டாகி  
சிவந்து விம்மி விழி புடைத்துக் கண்ணுறுத்தும் நோய்.

85. அழற்றிய கூச்சம்-கண்ணழற்சியால் வெளிச்  
சத்தை பார்க்கக் கூடாதபடிச் செய்யும் கண் கூச்சம்,

86. மேலிமை சரிந்து விழிய்து தொங்கல்-வாயு  
வால் கண்ணின் மேலிமை சரிந்து தொங்குதல்.



87. தினவு-கண் அல்லது தினவு.

88. தடிப்பு-இமைத்தடிப்பு வீக்கம்.

89. எழு ஞாயிறு-காலையில் வலி தொடங்கி மத்தி யானம் வரையில் அதிகரித்து, மாலையில் தணிந்து விடும் கண்ணோய்

90. கருவிழியில் கண் சவ்வு மூடுதல்-கண்ணின் கருவிழியில் சவ்வு படர்ந்து மூடிக்கருத்த சிவப்புப் புகை போல் காணுதல்.

91. கருவிழியில் விழுதும் செவ்வேர்-கருவிழியில் சிகப்பு வரிகள் ஏற்படுதல்.

92. விழியில் நயந்திடும் சூம்பல்-கண் சுருங்குதல்.

93. கொவ்வைப் பழத்துக் கொத்துபோல் மாமிசம்-கண் விழியில் சிவந்த மாமிச மொத்தை.

94. கண் முழிக் கபாலம் கண்ணிமையில் காணும் குடைச்சல் வலி.

95. குவளை விப்புருதி-குவளையிற் காணும் கட்டி.

96. வால காசம்-வாவிபர்களுக்கு காட்டும் கண் காசம்.

மேற்கண் — கண்ணோய்களுக்கு ஏற்றசிகிச்சைகள் வருமாறு : கணையிட்டறுதல், சந்திரம் வைத்தல், உப நாதம் கட்டல், ஒத்தணம் கொடுத்தல், கட்டுக்கட்டுதல், கீறுதல், உள்ளீடாக அறுத்தல், அறத்துணித்தல், துமரிடுதல், அட்டையிடல், கவிக்கமிடல், இரத்தம் குத்திவாங்கல், சுட்டுத்தீய்த்தல், கழுவல் ஆகிய சிகிச்சை முறைகள் உண்டும். சிகிச்சை முறைகளை கண்ணோய் தனி நூலில் கண்டு கொள்க.

### மலட்டுப் புழு விழ மருந்து

வெள்ளைப்பூண்டு, ஒமம் சிற்றரத்தை சுக்கு பெருங் காயம் மிளகு சம அளவெடுத்து குழுட்டி சாற்றில் நன்றாய் அரைத்து சிறிது தாளித்து அப்படியே விழுங்கி விட்டு அடுத்து குழுட்டி இலையை அரைத்து வயிற்றில் கட்ட மலட்டு புழு விழும்.

### பிள்ளையுண்டாக மருந்துகள்

1. கழற்சிக் கொடியின் மேல் படர்ந்த சிறுகுறிஞ்சி யிலை சீந்தில் இலை, கசப்பு பாகல் இலை (பிரரி இலை) ஆடாதோடை இலை வகைக்கு ஒரு பிடி இலை களை எல்லாம் ஒன்றுச்சேர்த்திடித்து சாறு பிரித்து கொள்ளவும். அடுத்து கழற்சிக் கொடித் தோலை தண்ணீர்விட்டு (ஒரு கழஞ்சி அளவு) நன்றாக அரைத்து மேற்சொன்ன சாற்றுடன் குழுப்பி மாதவிடாயின் நான் காம் தினத்தன்று தண்ணீரினைருந்து கொண்டு சாப்பிடச் சொல்லவும். இப்படிச் செய்துவர மலட்டு வலி தீர்ந்து குழந்தையுண்டாகும்.

2. இலைக்கள்ளி வேரை நன்றாக அம்மியிவிட்டு அரைத்து அதில் சிறுபாக்களவு எடுத்துப் பசு நெய்க் கூட்டி மாதவிடாயின் நான்காவது நாள் முதல் ஏழு நாள் தினந்தோறும் காலையில் சாப்பிட்டுவர கருவுண் டாகும் பத்தியம் பசும்பாலும் சோறும் உண்க.

தீட்டுச் சிக்கல் நிறுத்தம் நீக்கி தீட்டாக மருந்து

ஆண் பனையின் குருத்தோலையைச் சுட்டு கரியாக்கி பொடித்து பாலுடன் கலந்து குடித்துவர அன்றையத் தினம் அல்லது 2,3 நாளில் தீட்டாகும்.



மேற்படி மருந்து சாப்பிட்ட தினத்தில் இரவு உணவு உண்ணாமல் இருந்து மறுநாள் காலையில் கவிழ்த்துமபைக் கால்படி எடுத்துக் கசக்கி பசும்பாலில் போட்டு வடக்கு முகமாய் இருந்து குடிக்க ஆண்-பெண் குழந்தைகள் பிறக்கும்.

1. விசயன் கடுக்காய் - விந்திய தேசத்தில் விளையும் வாதத்தை போக்கும்
2. உரோகிணி கடுக்காய் (4) வரி கன்னியா குமரியில் விளையும் - சந்தி: சீதம் கிருமி நீக்கும்.
3. பிருதிவி கடுக்காய் இதன் தோல் மெல்லியது சதை பகுத்திருக்கும்.

சௌராஷ்டிரத்தில் விளையும் ஆமம் கிருமி. பைத்தியம் நீங்கும் தோல் மெல்லியது சதை பகுத்திருக்கும்.

4. அமித்த கடுக்காய் - காசியில்-விளையும்-சிலேத்தும்மம் சருமரோகம் ஆகியன நீக்கும்

மஞ்சள் நிறம், இதனால் உடல் பொன்னிறமாகும் சதை பற்றுள்ளது.

5. சிவந்தி கடுக்காய் - எல்லா காடுகளிலும் உள்ளது மூலம் அகலும், சடம் நிற்கும் பொன் நிறம்.

6. திருவிருதை கடுக்காய் - சோழநாட்டில் விளையும் பஞ்சவர்ணம் கலப்பத்திற்கு உதவும்.  
வாத பித்த சிலேத்தும்மம் ஆதிக்ம் இரணம் நீங்கும்

7. அபயன் கடுக்காய் அல்லது அப்பை கடுக்காய் கறுப்பு பொதிகையில் விளையும்- அபூர்வமாய் கிடைக்கும் மேற் உடல் நோயெல்லாம் நீங்கும் சொன்ன அறு வகைகளைக் காட்டிலும் இது சிறந்தது இதனால் நரம்பு முறுக்கேறும் புத்தி பெருகும் உடலைக்கட்டும்.

பெரும்பாலும் கடுக்காய் கஷாய வடிவில் பல நோய்களுக்கு உபயோகமாகிறது. கடுக்காய் இரத்த மூலம், நுரையீரல் வீக்கம், சீதபேதி கழிச்சல் ஆகிய நோய்களுக்கு உபயோகமாகும். இவை ஈரலைச் சார்ந்து பித்தத்தை போக்கும். இரணம், புண் சிலந்தி சரும ரோகம் ஆகியவற்றை போக்க இதனைப் பொடித்து மேல் பூச்சாக உபயோகிக்கலாம். பேதி மருந்தாக உபயோகித்தல் உடம்பின் பருமனைக் குலைத்து சிறுக்கச் செய்து முக்குற்றங்களையும் போக்கி நலந்தரும். மேலும் பசியைத் தூண்டல் கண் பார்வையை தெளிவுபடுத்தல் ஆகிய வேலைகளைச் செய்யும். அன்றியும் மருத்துவ முறையில் பல்வேறு மருந்துகளுடன், இவையும் சேர்க்கப்படும். கண்ணோய் வாய்ப்புண், ஈறுவிரணம், பல்லாட்டம், மூலநோய், இரத்தப்பீனிசம், இரத்த பித்தம் ஆகியவற்றுக்கும் உதவும். கடுக்காய் வகைகள் வருமாறு : 1. சீரக்கடுக்காய், 2. சவ்வுக்கடுக்காய், 3. கருப்புக் கடுக்காய், 4. சீனக்கடுக்காய், 5. மஞ்சட்கடுக்காய், 6. செங்கடுக்காய், 7. சிறுகடுக்காய், 8. வரிக் கடுக்காய், 9. இலைக்கடுக்காய், 10. பாற்கடுக்காய், 11. பேய்க்கடுக்காய், 12. இந்துக்கடுக்காய், 13. சீமை கடுக்காய், 14. சங்கிக்கடுக்காய், 15. அரபிக்கடுக்காய், 16. காபுலிக்கடுக்காய்.

கடுக்காய் கற்பம் செய்வது எப்படி?

நெல்லைச் சீமையிலுள்ள பொதிகை மாலையில் விளையும் கருப்பு கடுக்காயை தூள் பண்ணி அழிரியில் கலந்து 40 நாட்கள் உண்ணும் ஒரு வகை மருந்து இவற்றால் மும்மலக்களிம்பு போம், நரம்புகள் முறுக்கேறும், சகல பூதப் பிரேத சங்கைளைப் போக்கும். நெடுநாள் உடலை நிலையானதாக்கும்: புத்தி கூர்மையை உண்டாக்கும். இம்மருந்தை கீழ்க்கண்ட முறைப் படி உண்ண வேண்டும்



|             |              |
|-------------|--------------|
| 20 வயதானால் | 20 நாட்கொள்க |
| 30       ,, | 25       ,,  |
| 40       ,, | 30       ,,  |
| 50       ,, | 35       ,,  |
| 70       ,, | 45       ,,  |
| 80       ,, | 50       ,,  |

80 வயதுக்கு மேல் இதனை உண்பதால் சித்தி இல்லை கடுக்காயை உண்ணும்போது தினம் வழலை (கோழை) வாங்கவும் இக்கடுக்காய் கிடைக்காத காலத்தில் பொற்கடுக்காய் உபயோகிக்கவும். இவற்றை அடியிற் கண்ட திங்களில் அந்தந்த அனுபானங்களில் கொள்ளவும் ஆனி-ஆடியில் வெல்லத்தில், ஆவணி-புரட்டாசியில் கால்வாசி இந்துப்பு கூட்டி அமுரியில் கொள்ளவும். மாசி-பங்குனியில் அமுரியில் சித்திரை-வைகாசியில் சிறுகுறிஞ்சா, தேன் ஆகியவை கூட்டி திரட்டி உண்ணவும்.

காய்ச்சல் (சுரம்) விபரங்கள் என்ன?

பெரும்பாலும் உடலின் இரத்தம் பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும். விஷத் தன்மைகளால் சூடு அதிகப்பட்டு காணும் நிலைமை இதனால் பசிமந்தப்பட்டு உடலை மெலியச் செய்யும் குழந்தைகளுக்கு வலிப்புக் காணும். பலவீனம், தலைவலி, முதுகுவலி, தாகம், பசிகாணும். யின்மை ஆகிய குறிகளைக் காட்டும் மேலும் அதிகச்சூடு, நாடித்துடிப்பு, நாக்கின் மஞ்சள்நிறத்தில் அழுக்கு படிந்திருத்தல், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறம் கொள்ளல் ஆகிய குறிகளையும் காட்டும். இவற்றில் அநேக வகையுண்டு, அவை வருமாறு: 1, அகோக்காய்ச்சல், 2, அக்கரக் காய்ச்சல், 3, அஸ்திக் காய்ச்சல், 4, உட்காய்ச்சல், 5, கணக்காய்ச்சல், (கணச்சூட்டினால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுரம்) 6. காமக்காய்ச்சல் (பெண்ணிச்

சையால் ஆணுக்கும் ஆணிச்சையால் பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் ஒரு வகைக் காய்ச்சல்) 7. குளிர்காய்ச்சல், 8. சிலேத்தும் காய்ச்சல் (கபத்தால் ஏற்படுவது) 9. சுரக் காய்ச்சல் (எரிச்சலை உண்டாக்கும் காய்ச்சல்) 10. தோஷக்காய்ச்சல், 11. நாவறட்சிக் காய்ச்சல், 12. மாந்த காய்ச்சல், 13. மாறல் காய்ச்சல் (துட்ப வெப்ப மாற்றத்தால் வருவன) 14. முறை காய்ச்சல் (விட்டு விட்டு முறைப்படி வருவது) 15. வறட்சிக் காய்ச்சல், 16. வாதக்காய்ச்சல், 17. விஷக்காய்ச்சல், 18. விடாகாய்ச்சல், 19. விடுங்காய்ச்சல் (விட்டுவிட்டு வருதல்) 20. அம்மைகாய்ச்சல், 21. தாபங்காய்ச்சல், 22. தொத்து காய்ச்சல், (பழமையான சுரம்) 23. கரும் காய்ச்சல் (கரும்புள்ளிகள் உண்டாகும் மலைக்காய்ச்சல்) 24. இடை காய்ச்சல் (3, 4 நாள் விட்டுவரும் காய்ச்சல்) 25. ஒட்டு காய்ச்சல் (தொற்று) 26. நள்ளிரா காய்ச்சல் 27. மூன்றாம்பிறை காய்ச்சல், 28. நான்காம் பிறை காய்ச்சல், 29. தினக்காய்ச்சல், 30. சீதக்காய்ச்சல், 31. ஆரோசி காய்ச்சல் (உணவு அருவருப்பு) 32. நீர் காய்ச்சல், 33. முள்ளந்தண்டு காய்ச்சல் (முள்ளந்தண்டு அழற்சி) 34. இறைச்சாலை காய்ச்சல், 35. காமாலை காய்ச்சல், 36. 37. பயங்கர காய்ச்சல், 38. கனவு காய்ச்சல், 39. எலும்புருக்கி காய்ச்சல் (எலும்பை துளைத்தல்) 40. அழலை காய்ச்சல், 41. முதலை வாதக்காய்ச்சல், 42. பேறுகால காய்ச்சல், 43. பித்த காய்ச்சல், 44. பெருவாரி காய்ச்சல், 45. நாவொட்டி காய்ச்சல், 46. பகுக்கிடை காய்ச்சல், 47. முடக்கு காய்ச்சல், 48. அசீரண காய்ச்சல், 49. சன்னிபாத காய்ச்சல் 50. அக்கி காய்ச்சல், 51. கருப்பவாயு காய்ச்சல், 52. சூதக காய்ச்சல், 53. மலை காய்ச்சல் (மலேரியா) 54. விஷகடி காய்ச்சல், 55. இரண்டு காய்ச்சல் என மொத்தம் எண்பத்தாறு வகை காய்ச்சல்கள் உள்ளன என்று தெரிகிறது.

மருந்துகளை சுத்திப்பது எப்படி?

1 அயம் : (இரும்பு) இரும்பை இராவி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 3 நாள் ஊறவைத்து எடுத்துக் கழுவி,



திரும்ப நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து இரும்புச் சட்டியில் வறுத்து காடிநீரில் கழுவித் கொள்ளவும்.

2. அப்பிரகம் - கிருஷ்ண அப்பிரகத்தை காடியில் அரைத்து தெளியவைத்திருந்து, கழுநீரில் கழுவிஎடுத்து கோவை இலை சாற்றில் மூன்றுநாள் ஊறவைத்து. மேலும் ஒரு குடுவையிவிட்டு கோவை இலைச்சாறு அல்லது அப்பிரகரத்தில் பத்திலொரு பங்கு கொடிவேலி வேரை அரைத்துக் கலக்கி, சீலை செய்து கண்புடமிட்டெடுக்கச் சுத்தியாகும்.

3. அன்னபேதி: புது ஓட்டிலிட்டுசிவக்க வறுத்துச் சிறுவர்கள் சிறுநீரில் மூன்றுநாள் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

4. அமுக்கிராகிழங்கு: (வேர்) பசும்பாவிட்டுஅவித்து வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

5. அபின்: நெய்யுடன் மத்தித்து வெற்றிலையில் தடவி நெருப்பணலில் வெதுப்பி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

6. ஆமைமயோடு: நொகுப்பு அளவில் சுட்டு எடுக்கவும்.

7. இலிங்கம்: முலைப்பாலில் 8 நாள் ஊறவைத்து திரும்ப 3 நாள் முலைப்பாலில் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

8. இரசம்: மஞ்சள், கடுகு, திரிகடுகு, ஓட்டறை, வெல்லம், செங்கல், உப்பு, ஆகியவற்றை தனித்தனியே இட்டு இரசத்தை சேர்த்து நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கழுவி, அடுத்து ஊமத்தன்சாறு, தயிர், சுண்ணாம்புத் தெளிவுநீர் ஆகியவற்றில் தனித்தனியே முறையே அரைத்து கழுவிடச் சுத்தியாகும்.

9. எலிப்பாடாணம்: போதிய அளவு தேன்விட்டுக் காய்ச்சி எடுக்கவும்.

சி.ம. - 23



எட்டி விதையை: நெல்லில் அவித்து, சிறுநீர்ச் சாற்றில் 3மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி உலர்த்தவும்.

10. கருவங்கம்: இலுப்பை எண்ணெயில் 21 முறைகள் உருக்கி சாய்க்கவும், மோர், கோமியம், காடி, வெள்ளாட்டு மூத்திரம் ஆகியவற்றில் 21 முறை சாய்த்துக் கொள்ளவும் சுத்தியாகும்.

11. கல்நார்: கழுதை மூத்திரத்தில் 3நாள் ஊறவைத்து எடுத்துக் கழுவி இளநீரில் 1 நாள் ஊறவைத்தெடுக்க சுத்தியாகும்.

12. கற்பூரசிலாசத்து: எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் போட்டு கொதிக்க வைத்தும். எருக்கம்பாலில் 3மணி நேரம் ஊறவைத்தும், கற்றாளைச் சாற்றில் ஒரு சாமம் அறைக்க சுத்தியாகும். ஏதாகிலும் ஒரு முறையே போதுமானது.

13. சுந்தகம், பசு நெய்யில் போட்டு தீப்பற்றாமல் உருக்கி ஒன்பதுமுறை பசும்பாலில் சாய்த்துக்கழுவி அடுத்து கோவையிலைச் சாற்றிலும், சோற்றுக் கற்றாளைச் சாற்றிலும் கிழிகட்டி 9மணி நேரம் எரித்து எடுத்து நீரில் கழுவச் சுத்தியாகும்.

14. கடல் நுரை: கற்கண்ணாம்பு, கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பு ஏதாகில் ஒன்றில் தாளித்து எடுத்திடச் சுத்தியாகும்.

15. கல்மதம்: சீதேவிச் செங்கழுநீரில் கிழங்கின் சாற்றில் 3நாள் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

16. மான்கொம்பு; கோநீர் அல்லது அகத்தி இலை சாற்றில் 7நாள் ஊறவைத்து எடுக்கச் சுத்தியாகும்.

17. கஞ்சா: நரம்பு, விதைகளைப் போக்கி ஒரு நாளிரவு நல்ல நீரில் ஊறவைந்து, அடுத்த நாள் எடுத்து ஏழுமுறை பிசைந்து தண்ணீரில் கழுவி வெய்யிலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.



18. காந்தம்: தொடர்ந்து ஏழு ஊசி பிடிக்கும் காந்தத்தை பழச்சாறு. மோர், காடியில் கொதிக்க வைத்து எடுக்க சுத்தியாகும் வரகுவைக்கோலில் எரிக்கவும் சுத்தியுறும்-

19. காவிக்கல்: இளநீர் விட்டு அரைத்து கரைத்து வடிகட்டி அகலமான பீங்கான் தட்டி விட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தவும்.

20. சங்கு: சாஸ்திர பேதி-சிவதை வேர் சேராங்கொட்டை-சுத்திமுறை என்ன?

சங்குவை பசுமோரில் ஏழுநாள் ஊறவைத்தெடுக்க சுத்தியாகும் சாஸ்திரபேதிபை சீலையால் சுற்றிமுடித்து நெருப்பு அனலில் சுட்டு எடுக்கச் சுத்தியாகும். சிவதை வேரை பசும்பாலில் அவித்து வெய்யிலில் உலர்த்தசுத்தியாகும். சேராங்கொட்டையை ஒருநாளில் நீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் முனையை (மூக்கை) வெட்டி எடுத்து உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

21. கிளிஞ்சல் குஞ்சு பொறித்து கோழிமுட்டை ஓடு கெருடப்பச்சை-கெளரி பாடாணம் சுத்திமுறை எப்படி?

கிளிஞ்சலை உவர்மண் கரைத்த நீரில் 5 மணிநேரம் கொதிக்க வைத்து எடுக்கவும், குஞ்சு பொறித்த முட்டை ஓட்டை பூநீர் சேர்த்துக் கரைத்த நீரில் 3 மணி நேரம் கொதிக்க வைத்தெடுத்து, சவ்வுநீக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி கொள்ளவும். கெருடப் பச்சையை சோற்றுக் கற்றாளைச் சாற்றில் கிழிக்கட்டாகக் கட்டி ஒருநாள் ஊற போட்டு எடுக்கவும், பசும்பால், சுண்ணாம்புநீர், சாணிப் பால், மிளகு கியாமும் ஏதாகிலும் ஒன்றில் துலாந்தரமாக தட்டி எரித்து எடுக்கலாம்.

22. வீரம்-பூரம்-மிருதாசிங்கி-மனோசிகை தொட்டி பாடாணம் சுத்திமுறை எப்படி?

வீரத்தை துலாந்திரமாகக் கட்டி, இளநீரில் சிறிது கற்பூரத்தைப் பொடித்துக் கலக்கி ஓர் பாண்டத்திலிட்டு



நீர்சுண்ட எரித்து எடுக்கச் சுத்தியாகும் பூரத்தை கம் மாறு வெற்றிலை, மிளகு வகைக்கு அரைபலம் எடுத்து அரைத்து நீரில் கலந்து ஓர் பாண்டத்திலிட்டு அவற்றில் பூரத்தைதுணியில் முடிந்துதுலாந்திரமாக கட்டி நீர்சுண்ட எரித்து எடுத்துக்கொள்ள சுத்தியாகும். மிருதூர் சிங்கியை வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் ஒரு நாழிகை கொதிக்க வைத்து கழுவி உலர்த்திக்கொள்ள சித்தியாகும். மனோசீலையை இஞ்சிச்சாறு விட்டு மூன்று மணி நேரம் அரைந்து எடுக்கச் சுத்தியாகும், மேலும் காடிநீரில் கிழிக்கட்டாகக் கட்டி எரித்தும், திரும்ப வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் துலாந்திரமாகக் கட்டி எரிக்கச் சுத்தியாகும். மேலும் காடிநீரில் கிழிக்கட்டாகக் கட்டி எரித்தும், திரும்ப வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தில் துலாந்திரமாகக்கட்டி எரிக்கச் சுத்தியாகும். தொட்டி பாடாணத்தை துணியில் முடிந்து கோமியத்தில் துலாந்திரமாக 12 மணி நேரம் எரித்து திரும்பவும் மொத்தம் 3 முறைகள் எரித்தெடுக்க சுத்தியாகும்

23. வெள்வங்கம்-நாகம்-தாளகம் சுத்திமுறை எப்படி?

வெள்வங்கத்தை 10வதுமுறையில் சுண்டபடி உருக்கிச் சாய்த்துக் கொள்ளவும், நாகத்தை மேலேகண்டபடி செய்க தாளகத்தை துணியில் முடித்து சுண்ணாம்புகல்லுள் வைத்து மோர்விட்டு தாளித்து கொள்ளவும். இப்படி மூன்று முறை செய்ய நல்ல சுத்தியாகும்.

24. இருவி நாபி வெங்காரம் படிகாரம்-முத்து பவழத்தின் சுத்திமுறை என்ன?

இருவி, நாபிகளை கோமூத்திரத்தில் துலாந்திரமாகக் கட்டி நீர்சுண்ட எரித்து, எடுக்கச் சுத்தியாகும் இப்படி மூன்றுமுறை செய்ய வேண்டும். வெங்காரம்-படிகாரத்தை பொரித்தெடுக்கச் சுத்தியாகும். முத்துவை சங்கம் பழச்சாறு அல்லது புளியம் பழச்சாற்றில் மூன்றுநாள் ஊறவைத்தெடுக்கச் சுத்தியாகும்



25. தங்கம் வெள்ளி செம்பு கத்தி முறை என்ன?

தங்கத்தை மெல்லிய தகடாக்கி, இரு பக்கமும் செம்மண் அல்லது பூங்காவியை அரைத்து கனமாகப் பூசி 7 தடவைகள் தீ அளவில் காட்டி எடுக்கச் சுத்தியாகும். வெள்ளிச்சரிகை அல்லது தகட்டை காய்ச்சி பிரமன் தண்டுச்சாறு, அல்லது மகிழம்பூச்சாறு, அல்லது கியாழத் தில் தோய்த்தெடுக்கச் சுத்தியாகும். செம்பை தகடாக்கி பழுக்கக் காய்ச்சி மோர்காடி புரிறிலைச்சாறு ஆகியவற்றில் தனித்தனியே ஏழு தடவைகள் முக்கி எடுக்கச் சுத்தியாகும்.

26. நேர்வாளம் சுத்தி முறை என்ன?

நேர்வாளத்தை இணியில் முடித்து, எருமை சாணி பாலில் நன்றாக வேகவைத்தெடுத்து, நீரில் கழுவி திரும்ப, அரிசி கழுநீரில் வேகவைத்து எடுத்து, மேற் றோலைப் போக்கி உள்ளிருக்கும் முனையையும் நீக்கி, பழச்சாற்றில் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து, கழுவி உலர்த்தி, ஆமெணக்கெண்ணெய் விட்டு பொன் வறு வலாக வறுத்தெடுக்கச் சுத்தியாகும்.

27. பூநாகம் நவச்சாரம் பால் துத்தம் மயில் துத்தம் துரிசு சுத்தி முறை எப்படி?

பூநாகத் (மண்புழு தூண்டிற்புழு)தை சட்டியில் விட்டு பசும்பால் போதிய அளவிட்டு ஒன்பது மணி நேரம் கழித்து, மண்ணை கக்கியபின் எடுத்துக் கழுவிட சுத்தியாகும். மேலும் பசும்பாலிட்டு மூன்று மணிநேரம் எரிக்க மண்ணெல்லாம் கக்கிவிடும் கழுவி எடுத்து உபயோகிக்கவும் நவச்சாரத்தை கோழுத்திரத்தில் கரைத்து நீர் சுண்ட எரிக்கச் சுத்தியாகும் பால் துத்தத் தை கிழிக்கட்டாய் கட்டி சிறுவர் மூத்திரத்தில் ஊற வைத்துக் கழுவி, திரும்ப பசும்பாலில் 5 மணிநேரம் ஊறவைத்து எடுத்து உலர்த்திக் கொள்ளவும்



துத்தத்தை வெண்ணை தயிர், சோற்றுக் கற்றாளைச் சாற்றில் ஒருநாள் ஊறவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். துரிசுவை தயிரில் ஆறு மணிநேரம் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.

28. உப்பு வகைகளை சுத்திப்பது எப்படி?

எல்லா வகை உப்புக்கும், சுத்திமுறை ஒரு பங்கு உப்புக்கு நாலு பங்கு தண்ணீர்விட்டுக் கரைத்து அடுப் பேற்றி சிறுதீயாக எரித்து குழம்புப் பதம் வந்ததும் பீங்கானில் கொட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து உபயோகிக்கவும். இப்படி சுத்திப்பது உயர்ந்த சுத்தி முறை யாகும்.

29. கடுக்காய்-நெல்லிக்காய்-தான் றி க் காய் சுத்தி எப்படி?

இவற்றின் உள்ளிருக்கும் கொட்டைகள் நீக்கி உபயோகிக்கவும்.

30. வேர்-இலை-பூ கிழங்குகள்-பட்டை சுத்தி எப்படி?

வேர் வகைகளை ஆற்றுநீரில் கழுவவும், இலை வகைகளை சுத்தமான துணியில் துடைத்து பழுப்பு, அடிகல் நீக்கவும். பூ வகைகளை காம்ப் புல்லிதற் மகரந்தத்தை நீக்கிக் கொள்ளவும். கிழங்கு வகைகளை மேல் தோல் நீக்கிக் கழுவி உள்நரம்பை நீக்கிக் கொள்ளவும் பட்டை வகைகளைத் துடைத்து மேற்புரணியை நீக்கிக் கொள்ளவும்,

31. தாய்ப்பால்-பசும்பால்-வெள்ளாட்டுப்பால் சுத்தி எப்படி?

தாய்ப்பாலில் சிறிது தும்பைப்பூவிட்டு ஒரு நாழிகை கழித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பசும்பாலைக் கன்று வாய்பட்ட வேகம் தணிந்தபின், மடியைக் கழுவித்



கறக்கும் பாலை நுறை அடங்கியபின் வடிகட்டி கொள்ளவும் வெள்ளாட்டுப் பாலை முறட்டுத்துணியில் மூன்று மடிப்பிட்டு ஏழு முறை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

82, காடி-கோமியம் பனிநீர் சுத்தி எப்படி?

காடிநீரை பாண்டத்திலிட்டு கடுவெய்யில் மூன்று நாள் காயவைத்து வண்டல் நீக்கி தெளிவை வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கோமியத்தையும், எல்லா வகை கால் நடைகளின் நீரையும், புதுச்சட்டியிலிட்டு மத்தினால் மோர்கடைவது போன்று ஒரு நாழிகை கடைந்து நுரை நீக்கி முரட்டுத் துணியை மூன்று மடிப்பிட்டு ஏழு முறை வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பனிநீர் எடுக்க தூய மெல்லிய வெள்ளைத்துணியை உலர்த்தி எடுத்து இரவு நேரத்தில் நெல் பயிர், அருகம்புல் ஏதாகிலும் ஒன்றில் விரித்து அதிகாலை கதிரோன் எழுந்திடு முன், துணிகளை எடுத்துப் படிக பாத்திரத்தில் பனிநீரைப் பிழிந்துஎடுத்து ஏழு முறை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

எந்த மருந்துகளையும் சுத்தி செய்யாமல் உபயோகிக் கக்கூடாது. அதனால் நற்பலன் கிடையாது. ஆகவே, மருந்துகளை சுத்தி செய்வதில் முதற் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கடைச்சரக்குகள் எல்லாவற்றையும் தூசி தும்பு நீக்கி அவற்றில் கலந்துள்ள மாறுபட்ட பொருட் களை நீக்கி வெய்யிலில் காயவைத்தும், இளம் வறுப்பாக வறுத்தும் உபயோகப்படுத்தவும்.

83. பாடாண சரக்குகளின் நஞ்சும் முறிவுகளும் எப்படி?

உடலில் நச்சுத்தன்மைக்கான காரணங்களையும், மற்றும் பலவகை மருந்துச் சரக்குகளையும் பாடாண சரக்குகளையும் முறைப்படி சுத்தி செய்யாமலும், செய்யப் படும் மருந்துகளை உண்பதாலும் அனுபானம் (துணை



மருந்து) பத்தியங்களை ஒழுங்காகத் தெரிந்து நடக்காமலும் உடலில் நச்சுத் தன்மை உண்டாகின்றன. மேலும் கொலை எண்ணத்தாலும் தற்கொலைகளுக்கும் நஞ்சை உட்கொள்ளச் செய்தல் அடுத்து கருச்சிதைவை உண்டு பண்ண உள்நுறுப்பிலும், வெளியுறுப்பிலும், நஞ்சுத் தன்மை வாய்ந்த மருந்துகளை, உபயோகித்தல், வசியம் செய்வதற்காக சில இடுமருந்திடுதல் மற்றும் நச்சுயிர்கள் கடியாலும். உடலில் நச்சுத்தன்மை யுண்டாகி உடலுறுப்புகளை பலவாறு துன்புறுத்தும்

### 1. இரசநஞ்சுக்கு குணங்குறி முறிவுகள் என்ன?

இரச பந்தமான மருந்துகள் நச்சுத் தன்மையற்றால் பல்லீறுகள் வீங்கிப் புண்ணாதல், வாய் நீருரல் தொண்டை விழுங்க முடியாமல் வலித்தல் ஆகிய குணங்குறி காட்டும்.

இரச நஞ்சுக்குமுறிவு வெண்சங்கிலைச்சாறு, அரைக்கால்படி அளவு தினம் இருவேளை கொடுக்கவும். நீலிவேரை வெந்நீரிட்டு அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்கவும் அல்லது சுரை ஓட்டுக்கரியை அரை விராகன் எடுத்து புளித்த மோரில் கலந்து கொடுத்து வரலாம்.

### 2. வீரநஞ்சின் குணங்குறி மருந்தென்ன?

வீரநஞ்சு இரசநஞ்சின் குணங்குறி காட்டும் இதற்கு கோழிமுட்டையின் வெள்ளை கருவை எடுத்து அடித்து சமஅளவு நீர் அல்லது பால் சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி கொடுத்து வரவும் மேலும் அவுரி வேரை அரைத்துப் பாலில் கலக்கிக் கொடுத்து வரலாம்.

### 3. பூரநஞ்சின் குணங்குறி முறிவுகள் எப்படி?

பூரநஞ்சு, இரசநஞ்சின் குணங்குறியுடன் பேதி இரத்த பேதி, இரத்த வாந்தி, உடல் முழுமையும் வீங்கி



சுருமங்கள்வெடித்து புண்ணாகும். நூதஞ்சு நீங்க அவுரி  
வேர் பட்டையை வெந்நீரிட்டு அரைத்து சுண்டக்காய்  
அளவுகெரடுக்கலாம் மேலும் படிவார பற்பம் காசிக்கட்டி  
(துவர்ப்பு) ஆகியவற்றை மோர் அல்லது பழச்சாற்றில்  
கொடுக்கலாம்.

4. துருசு நஞ்சின் குணங்குறி முறிவுகள் யாது?

இதன் நஞ்சால் வாந்தி உண்டாகும். இதற்கு பழச்  
சாறுடன் தேன் கலந்து நீர்சேர்த்து அடிக்கடி கொடுத்து  
வரலாம்.

5. தாளக நஞ்சின் குணங்குறி மாற்றுகள் என்ன?

தாளக நெஞ்சால் வாந்தி பேதி சுரம், குரல் மாறல்.  
மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் முதலிய குணங்குறி காட்டும்  
இதற்கு நீலிவேர்பட்டை, ஆவரம்பூ, வெட்டிவேர், சீரகம்  
காசினிவேர், மாதுளைவிதை தென்னங்குறும்பை ஆகிய  
வற்றை சம அளவு எடுத்து இடித்து குடிநீரிட்டுக்  
கொடுக்கலாம்.

6. கந்தக நஞ்சின் குறியும் முறிவும் என்ன?

கந்தக நெஞ்சால் முகம் வெளுத்து உடல் மஞ்சள்  
நிறங் கொள்ளும். பல்கறுத்துப் பாசிபடிழம் சத்திநீர்  
போன்ற மஞ்சள் நிறவேர்வை கொட்டும். இவற்றிற்கு  
ஆவரம்பேர் தைவேளைவேர்சம் பருத்தியில் ஆகிய  
வற்றை சமன்கூட்டி குடிநீரிட்டுக் கொள்ள நலந்தரும்.

7. இலிங்க நஞ்சிற்கு மாற்று என்ன?

இலிங்க நஞ்சினால் உள்ளுறுப்புக்கள் அனைத்தும்  
புண்ணாகி வாயில் துர்நாற்றம் வாந்தி ஆகியகுறிகாட்டும்



வால்மிளகு. செம்பருத்தி வேர்ப்பட்டை. சாதிக்காய் ஓரளவேடுத்து சிதைந்து குடிநீரிட்டுக் கற்கண்டு தூள் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

8. வெள்ளைப் பாடாணத்தின் குறியும் மருந்து என்ன?

வெள்ளைப் பாடாண நஞ்சால் வாந்தியும், நீர்நீராகப் பேதியும் உண்டாகும் இதற்கு அபின் கலந்த பேதியை நிறுத்தும் மருந்துகள் கொடுக்கலாம்.

9. செம்பு நஞ்சின் குறியும் மருந்தும் என்ன?

செம்பு நஞ்சால் உடல்நலம் கெடுதல் இருமல், விக் கல் வாய் நீருறல், கடும்பசி, தொண்டை வரட்சி, மார் பெரிச்சல் காணும். இதற்கு எலுமிச்சம் பழம் சாறும், புளித்தமோரும் குடிக்கலாம்.

10. சகல கள்ளிப்பால் நஞ்சின் குறியும் மருந்தும் என்ன?

தொண்டை கரகரப்பு. குமட்டல், பேதி, வாந்தி, ஆசனக் கடுப்புகள் தோன்றும். இவற்றுக்கு ஆவரை இலையை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு தினம் இரு வேளை உட்கொள்ளவும், மேலும், முதலில் சிறிது சிறு மணக்கெண்ணெய் கொடுத்துவிட்டு அடுத்து பேதியை கட்டும் மருந்துகளையும், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தேங்காய்ப்பால் மற்றும் துவர்ப்பு சரக்குகளையும் முறைப் படி கொடுத்தல் நலம்.

11. அலரி-எட்டி-ஊமத்தை நஞ்சு முறிவுகள் என்ன?

அலரி நஞ்சால் வாந்தி. விக்கல் உண்டாகும் இதற்கு கடுக்காய் குடிநீர் கொடுக்கலாம். எட்டி நஞ்சால் இழுப்பு பேதி ஆகியன காணும். இவற்றுக்கு நாவல்பட்டை குடிநீர் தரலாம்.



ஊமத்தை நஞ்சால் மயக்கம், நாவறட்சி, கண்மணி பிதுங்கல், புத்திமாற்றம் ஆகியன உண்டாகும். இதற்கு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் சிறிது சர்க்கரை கலந்துகொடுக்கலாம் அடுத்து சல்பாணப் பூசணியை உப்பின் தி அவித்து உண்ணலாம்.

12. இடுமருந்துக்கு (வசியமருந்து) முறிவு என்ன?

இவற்றுக்கு மிதிபாகல் இலைச்சாகும், தேங்காய்ப் பாலும் கலந்து கால்படி கொடுக்கவும். வாந்தி-பேதியாவதால் இடுமருந்து வெளியாகும் மேலும் கருஞ்செம்பை இலைச்சாற்றைக் குடித்தாலும் மருந்திடுவேகம் தணியும் அடுத்து அவுரிவேர் பட்டையை வெந்நீரில் அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு கொடுக்கலாம்.

14. குன்றிமணி நஞ்சின் குறியும் முறிவும்?

வாந்தி, மயக்கம், வயிற்றுக்கடுப்பு, உடல்வேக்காடு ஆகியன தோன்றும். இதற்கு பொரித்த வெங்காரத்தை வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்கலாம். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் கொடுக்கலாம்.

14. கஞ்சா-அபின்-கற்பூரம் நஞ்சின் முறிவென்ன?

கஞ்சா நஞ்சினால் மயக்கம் ஆடல், பாடல் அடி வயிற்றில் வலி, கண்மணி எரிதல், வாந்தி, தூக்கம் ஆகியன உண்டாகும். இதற்கு எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது வாழையின் அடிக்கட்டைச்சாறு கொடுக்கலாம்.

அபின் நஞ்சால் மலக்கட்டு. சோம்பல், மந்தம் தலைச்சுற்றல், மயக்கம், உணர்விழத்தல் ஆகியன உண்டாகும். இதற்கு நெய் சாப்பிடலாம் மேலும் வெங்காயச் சாறும் பழச்சாறும் கொடுக்கலாம்.



கற்பூரத்தின் நஞ்சால் வயிற்றின் உள்ளூறுப்புகள் வேக்காடுற்று எரிதல், ஆகியன உண்டாகும். இதற்கு துவப்பு என்னும் காகசக்கட்டியை ஒருபலம் எடுத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் அரைத்து பசும்மோரில் கலக்கிக் கொடுக்கலாம்.

15. நேர்வாளம் புகையிலை எருக்கம்பால் நஞ்சுக்கு முறிவென்ன?

நேர்வாள நஞ்சால் வாந்திபேதி, மயக்கம் வயிற்றில் புண் ஆகியன ஏற்படும். இதற்கு வசம்பை சுட்டு தேனில் கொடுக்கலாம். அல்லது வசம்பைக் கருக்கி குடிநீரிட்டும், எலுமிச்சம்பழச்சாறும் கொடுக்கலாம்,

புகையிலை நஞ்சால் மயக்கம் கண்டால் அகத்தி கீரையை தின்னலாம் அல்லது குறிஞ்சான் இலை வெங்காயம், சீரகம், ஏதாகிலும் ஒன்றை கியாழமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

எருக்கம்மால் நஞ்சால் வாய் வயிறு புண்ணாகி வாந்தியும் பேதியும் காணும் இதற்கு விளக்கெண்ணை சாப்பிடலாம். மேலும் பருத்தி இலையை காடியில் அரைத்து புண்ணைக்காயளவு உள்ளூக்கு கொடுக்கலாம்.

16. சுண்ணாம்பு - கண்ணாடி, வைர நஞ்சின் முறிவென்ன?

சுண்ணாம்பு நஞ்சு நீங்க மஞ்சளை அரைத்து, நீரில் கரைத்து வடிகட்டி அடிக்கடி கொடுக்கவும் கண்ணாடி, வைர நஞ்சுக்கு வாழைபழத்தைப் பருந்துண்டுகளாக்கி விளக்கெண்ணையில் தோய்த்து விழுங்கவும் இப்படி விழுங்குவதால் கண்ணாடி வைரத் தூள்கள் வாழைப்பழத்தில் செருகி மலமாக கழிய வாய்ப்பு உண்டாகும்.



# 17. உப்பு-தில்லைப்பால்-தேங்காய் நஞ்சு நீங்க?

நவ உப்புகளும் நஞ்சாக நேர்ந்தால் அவற்றுக்கு முறிவு தாழை விழுதுச்சாற்றை அரைக்கால் படி வீதம் தினம் இரு வேளைகள் குடிக்கவும். தில்லைப்பால் நஞ்சு நீங்க கோவை இலைச்சாறு விளக்கெண்ணை எருமை மோர் ஏதாகிலும் ஒன்றைக் கொடுக்கலாம். தேங்காய் அளவுக்கு அதிகம் தின்பதால் ஏற்படும் நஞ்சுக்கு பச்சரிசிச்சோறு உண்ணச் செய்யலாம்.

# 18. சித்திரமூலம் சேரங்கொட்டை எட்டி. நஞ்சுக்கு முறிவென்ன?

சித்திரமூலமே பட்டையை தட்டி உடலில் கட்டினால் கருவழித்தற்காக கருப்பையில் தடவினால் அந்த இடம் வெந்து புண்ணாகி உயிராபத்தை உண்டாக்கும். இதற்கு பசு நெய்யை மேலே பூசுதலுடன், உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம். மேலும் கோரைக்கிழங்கும் பேய்சயிர்க்கும் கிபாழம் செய்து கொடுக்கலாம். சேரங்கொட்டை நஞ்சால் உடல் வீங்கும். இதன் பால் பட்ட இடத்தில் தடிப்பும், புண்ணும் உண்டாகும் இதற்கு புகையிலைக் குடிநீர் உள்ளே கொடுத்து மேல்பூச்சுக்கு புங்கம்பாலை பூசிவரலாம். மேலும் இளநீரில் புளியம் இலையை குடிநீர் செய்து கொடுத்து வாழைமட்டை சாறிட்டு சந்தனம் எள்ளு சரியெடை தூக்கி அரைத்துப் பூசலாம்.

எட்டிக்கொட்டை நஞ்சால் வாந்தி, பேதி, இழுப்பு, மூச்சடைப்பு உண்டாகும். இதற்கு கடுக்காய்த் தேலை குடிநீரிட்டு கொடுக்கவும்.

# 19. பாடாணம் சேர்ந்த மருந்துகள் வீறு தணிய முறிவென்ன?

அறுகம்பேர் ஒரு பலம், மிளகு பத்துபலம் இவைகளை சிதைத்து இரண்டுபடி தண்ணீரில் கலந்து கால்படி



யாகக் குறுக்கி வடிகட்டி, அவற்றில் மாதாளும்து, கூகை நீர் அதிமதுரம் வகைக்கு ஒரு வராகனெடை அரைத்துக் கலக்கி கொட்டைபாக்களவு பசுவெண்ணையில் போட்டு மூன்று நாட்கள் கொடுத்துவர பலவகைச் செந்தூரங்களின் வீறு தணியும். 2. பருத்திக்காய்ச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, பசும்பால் ஆகியவற்றை ஓரளவு எடுத்துக் கலந்து அதில் சீனிகூட்டி மூன்றுநாள் கொடுக்க செந்தூரங்களின் வீறுதணியும். மேலும் சுரைக்குடுக்கையை சுட்டு கரியாக்கிப் பொடித்து புளித்த மோரில் மூன்று நாள் கொடுக்க மேற்படி வீறு தணியும்.

20. மருந்து வேகத்தாலுண்டாகும் பேதி வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்த பேதிக்கு முறிவென்ன?

1. முருங்கை ஈர்க்கு 2. பலம், ஆவரம்பட்டை 1 பலம் வெங்காயம் வேர் 10 பலம் இவைகளை சிதைத்து குடிநீர் செய்து காலை மாலை ஐந்து நாட்கள் கொடுக்க நீங்கும்.

21. வீர-இரச பற்பத்திற்கு முறிவென்ன?

கோழிமுட்டை 12 உடைத்து வெண்கருவை எடுத்து நீரில் கலந்து அடிக்கடி கொடுக்க வீறுதணியும். 2. அவுரி-முற்றின சாரணவேர் சமுலங்களால் எல்லா வகை நஞ்சுகளும் நீங்கும்.





# மருந்து தரும்போது மறக்காத கட்டுப்பாடுகள்

## 1. அனுபான விபரங்கள் என்ன?

எந்த மருந்தையும் தனியாகத் தராமல் ஒருதுணை மருந்து (அனுபானம்)டன் தருதல் நலம்.

அனுபானம் உஷ்ணமான மருந்துகளைத் தேனிலும் குளிர்ச்சி தரும் மருந்துகளை வெண்ணை, நெய், பால், மோர் ஆகியவற்றிலும் மற்றும் பலவகை குற்றங்களுக்கும், பிணிகளுக்குமான மருந்துகளை தேனில் தருவதால் குற்றமில்லை. உட்கொள்ளும் மருந்து எதுவோ, அதன் அளவுக்கு துணை மருந்து (அனுபானம்) எட்டுப் பங்கு இருத்தல் வேண்டும்.

## 2. மருந்து உண்டபின்

கொள்ள வேண்டியதும் கூடாதும் என்ன?

மாத்திரை, சூணம், லேகியம், ஆகியவற்றை உண்டபின் சிறிது ஆறிய வெந்நீர் அல்லது தண்ணீர் குடித்தல் நலம், மருந்தின் கசப்பு மற்றும் பல்வேறு சுவைகளை நீக்க கண்டதை தின்று மருந்தின் குணத்தைக் கெடுக்காமல், அவசியப்பட்டால் தேன் உலர்ந்த திராட்சை, சிறுநாகப்பூ பழைய நெற்பொறி ஆகியவற்றி லொன்றை சிறிது வாயினிட்டுச் சுவைக்கலாம்.

## 3. எந்தெந்த நோய்களுக்கு எத்தனை வேளை மருந்துகள் தரலாம்?

பெரும்பாலும் எல்லா மருந்துகளையும் தினம் இரண்டு வேளைகள் தருதல் வழக்கம். ஆனால், சுரம், சன்னி



அதிகாரம் (சுரத்தோடு கூடிய பேதி) ஆகிய நோய்களுக்கு மூன்று நான்கு வேளைகள் தருவதுண்டு வாந்தி-விக்கல் முதலியவைகளுக்கு அடிக்கடி தரலாம். வாந்தி பேதிக்கான மருந்தை தினத்தில் ஒரு தடவைக்கு மேல் கொடுக்கப்படாது.

4. எந்தெந்த மருந்துகளை எந்தெந்தப்போதில் தரலாம்?

முக்கியமாய் பேதிக்குறிய மருந்துகளை காலைப்போதிலும், தலை, கண். காது நோய்களுக்கூறிய மருந்துகளை மாலைப்போதிலும், மலக்கட்டை இளக்கவும், தூக்கமின்மையைப் போக்கவுமான மருந்துகளை இரவு படுக்கைக்குப் போகும்போதிலும் உட்கொள்ளல் நலம் தரும் அடுத்து, பசியையும் தீபனசக்தியையும் உண்டாக்கும் மருந்துகளை உணவுக்கு முன்னரும், சீரண சக்தியை உண்டாக்கும் மருந்துகளை உணவுக்குப்பின்னரும், உட்கொள்ளலாம்.

மேலும் வாத உடலத்தார்க்கு உணவுக்கு முன்னும் பித்த உடலத்தார்க்கு உணவுக்கு இடையிலும் சிலேத்தும (கப) உடலத்தார்க்கு உணவிற்குப் பின்னும் உட்கொள்ளச் செய்தல் நலந்தரும்.

5. மருந்துகளின் அளவு நோயாளியின் வயது முதலியன?

மருந்து கொள்வோரின் வயது, உடற்கட்டு வாத பித்த கப குற்றங்களின் நிலைமை நோய்களின் வலிமைகளும், வலிமையின்மையும், நோய்கள் தோன்றிய காலம் ஆகியவற்றை விபரமாய் தெரிந்தும் தெளிந்தும் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளின் அளவுகளில் அவசியமான கவனம் செலுத்தி தருதல் வேண்டும் எந்த மருந்தினையும் எந்த வயதினர்களுக்கு வழங்கினாலும், அந்த மருந்து அளவினை கொஞ்சம் குறைத்தே கொடுக்கத் துவங்கி குணமில்லாதிருப்பின் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



6. குழந்தைகளுக்கும் முக்கியமாய் கருப்பினிப் பேண்களுக்கும் கொடுக்கக்கூடாத மருந்து விபரம் என்ன?

குழந்தைகளுக்கு இரசம் சம்பந்தமான பாடாண மருந்துகளையும் அபின் கலந்த மயக்கூழாட்டும் மருந்துகளையும், தருதல் கூடாது. கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு நேர்வாளம் போன்ற பேதினை, உண்டாக்கும் கொடிய மருந்துகளையும் மாதவிடாயை (குது) அதிகப்படுத்தும் கரியபோளம் (மூசாம்பரம்) போன்ற மருந்துகளையும் கொடுத்தல் கூடாது.

7. ஆமணக்கெண்ணையும், நேர்வாளம் சேர்ந்த மருந்துகளும் வழங்கும் காலம் யாது?

ஆமணக்கெண்ணையில் செய்யப்பட்ட பேதி மருந்துகளை கோடை காலத்தில் கொடுக்கலாம். பனி, மழை; கர்ப்பத்தில் கொடுத்தால் சரியாகப் பேதியும் ஆகாது தல்லதுமல்ல. இதனால் வயிற்றில் எண்ணை தங்கி மந்தத்தை யும் சுரம் சன்னி போன்ற நோய்களையும் உண்டாக்கும். குளிரீர் காலங்களில் பேதி மருந்து தரவேண்டுமானால் நேர்வாளம் சேர்ந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.

8. மருந்துண்ணு நாட்களும் வாந்தி, பேதி, நசியம்மையிடும் விபரங்களும் என்ன?

ஞாயிறு-செவ்வாய் வியாழன் மருந்துண்ண சிறந்த நாள்.

ஒரு ஆண்டுக்கு இருமுறை வாந்தி மருந்தும், மூம்முறை பேதி மருந்தும் நான்கு முறை நசியம்மருந்தும் ஆறுமுறை கண் மருந்தும் உபயோகித்தல் நலம்.

9. பலவகை பாஷாணங்களும், மூலிகைகளும் விடத் தன்மை காட்டினால் செய்வது என்ன?

பொதுவாக மாபெரும் மருந்துகளின் சேரும் இரசம், வீரம் பூரம், இலிங்கம், தாளகம், மனோசிலை, கெந்தி, துத்தம், துருசு, அபின், கஞ்சா, ஊமத்தை, ஏட்டி, சேராங்கொட்டை, வாளம், இருவி, நாவி ஆகிய சரக்குகள் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட மருந்துகளை கொடுத்த போது, அவைகளின் விடத் தன்மை காட்டும் குற்றங்



குறிகள் ஏற்படாதபடி அளவு வேளை நாள் ஆகிய வற்றில் நோயாளியின் உடல் நிலையறிந்து மிகவும் கவனித்துக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படி கொடுத்தும் ஏதேனும் நோயாளிக்கு விடத்தன்மை உண்டானால் உடனே மருந்தை நிறுத்திவிட்டு அந்தந்த நச்சுக்குரிய முறிவு மருந்துகளை தந்து சமனம் செய்ய வேண்டும்.

10. அதிக வீரியமான மருந்துகளை உபயோகிக்கும் விபரம் என்ன?

அதிக வீரியமான மருந்துகளை நீண்ட நாள் தொடர்ந்து கொடுத்தல் கூடாது. நோயாளியின் உடல் நிலையும். நோயின் வலிமையும் தெரித்து குறைந்த பட்சம், 3,5,7,9,10 வேளைகள் தந்து இருக்கும் குணம் அறிந்து சில நாட்கள் இடைவெளி விட்டு விட்டு திரும்பவும் மருந்துகள் தந்து குணமூட்டலே சிறந்த முக்கமாகும்.

11. குறைந்த வீரியமுள்ள மருந்துகளை உபயோகிப்பது எப்படி?

குறைந்த வீரியமுள்ள மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளல் தவறில்லை. மேலும் அந்தந்த நோய்களை அதிகரிக்கச் செய்யும் உணர்வுகளை உணவுகளை நீக்க வேண்டும் உடற்பலத்துக்கூட மருந்துகள் உட்கொள்ளும்போது பத்தியம் தேவை இல்லை. பால் குடிக்கும் குழந்தையானால் தாய் பத்தியமிருக்க வேண்டும்.

விஷகடிகள் விபரமும் மருந்துகளும் என்ன?

இறைவன் படைப்பில் பல்வேறு விஷ செத்துக்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஊர்வனவாகிய நாகவர்க்கங்கள் கொடிய விஷத்தன்மை கொண்டது. அவற்றில் அனந்தன், குளிகள் வாசுகி, சங்கபாலன், தக்கன், மகா பத்மன், காரகோடன், பத்தமன் எட்டு வகை நாகங்கள் உண்டு, இவைகளின் மேல் வாயில் தொட்டி போன்ற துளையுள்ள காளி, களாத்திரி, யமன் தூதன் என்ற நான்கு பற்கள் இருக்கும். இந்தப் பற்களில் துளையின் வழியாக விஷம் கழன்று கடிவாயில் இறங்கும் இவை 96 நொடி பொழுது வரை கடிவாயில் நின்று அடுத்து அதிக விரைவில் இரத்த தாதுவில் பாய்ந்து உடலைக் கறுக்கச் செய்து கடிவாயில் தினவு வீக்கம், கடுப்பு, எரிச்சல் வலி ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.



காளி என்ற பற்குறி புள்ளடி போலிருக்கும் கடிவாயில் பணிநீர் போல பொசியும், காளாத்திரி என்ற பற்குறி முக்கோணம் போலிருக்கும், கடிவாயில் மஞ்சள்நிற நீர் கசியும் எமனென்ற பற்குறி தொட்டி போலிருக்கும். கடிவாயில் செந்நீர் கசியும் தூதன் என்ற பற்குறி வில் போலிருக்கும், கடிவாயில் கழநி நீர்போல் நீர் பொசியும் ஒரு பல் பட்டால் கால்கடிவிடம் தோல்வழி ஏறும் மயிர் சிவிர்க்கும். இரண்டு பல்பட்டால் அரைக்கடி விடம் இரத்தத்தைப் பற்றி ஏறும் உடல் விரைக்கும் மூன்று பல் பட்டால் முக்கால் கடி, விடம் தசையைப் பற்றி ஏறும், உடல் வலிக்கும் நான்கு பல்பட்டால் முழுக்கடி விடம் எலும்பைப் பற்றி ஏறும், விந்துஸ்கலிதமாகும், மரணக்குறிகண்டு உயிர் நீங்கும்.

எட்டு வகை நாகத்திற்கும் சகல விடத்திற்கும் மருந்து?

1 குப்பமேனி, அவுரி, ஆவிரைக் கொல்லங் கோவை கீழாநெல்லி ஆகிய ஐந்து வகை இவைகளையும் இடித்துச் சாறு பிழிந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து உடம்பிலும் துவாலை போடத் தீரும்.

2 பேய்ச்சுரை, பேய்ப்புடல், பேய்ப்பிர்க்கு பேய்குமட்டி, சிறுபேய்க்குமட்டி இவைகளின் சமூலத்தை நிழலில் உலர்த்திச் சூரணம் செய்து மூன்று விரலளவு வெந்நீரில் தொடர்ந்து கொடுத்து வரச் சகல விடமும் நீங்கும்.

சகல விடத்திற்கும் நசியம் 1 குப்பை மேனி இலை, வெற்றிலை, நவச்சாரம் இவைகளை சிறுநீர் விட்டு தட்டித் துணியிற் கட்டி நாசியில் பிழிய சகல விடமும் நீங்கும். 2 தும்பையிலை அவுரியிலை, பெருங்காயம், வசம்பு, வெங்காயம், மிளகு இவைகளை சிறுபிள்ளை சிறுநீரில் தட்டி துணியிலிட்டு மூக்கிலும் காதிலும் பிழிய விடம் கீழ் நோக்கும்.

கடிவாயில் பூசம் மருந்து 1 தலைமுடியை சுருக்கி பசு வெண்ணெய்யில் குழைத்துக் கடிவாய் வீக்கத்தில் பூச வீக்கம் வற்றும். 2 அம்மான் பச்சரிசியென்னும் சித்திரப் பாலாடையை அரைத்துப் பூசி வர வீக்கம், கடுப்பு, எரிவு தீரும். தக்காளிவேர், நாயுருவிவேர் இவைகளைச் சிறுநீர்விட்டு அரைத்து கடிவாயில் பூசி வர வீக்கம் வற்றும், உடம்பிற் பூசி முறுக்க மயக்கம் நீங்கும்.

ஃ ஃ ஃ



## வள்ளுவரும் வண்டமிழ் மருந்துவழும்

௨௨

உலகத்தின் முதல் மொழி தமிழ் மொழி யென்பதும், உலகத்தின் முதல் மக்களினம் தமிழர்கள் என்பதும், எத்தனை உறுதிப்பாடுடையதோ அத்தனை உறுதிப் பட்டுக்கும், உலகைக்கும் உரியதானதும், தமிழுடன் பிறந்ததுமான தமிழ் (சித்த) மருத்துவம், தரணியின் முதன் மருத்துவம் என்பது மறுக்கவும் மரற்றவும் முடியாத தக்கசான்றுகளைக் கொண்டு பிறந்த இடத்தில் பெருமைப்படும் அனவுக்கு வளராத இருத்தலுடன், பிற நாட்டினர் புரிந்து கொள்ளாத கருவூலமாக தென்னகத்தில் இருந்து வருகிறது.

இந்த உண்மையை அறுதியிட்டு கூறும் வகையில் நமது உலகப் பெரு நாவலரும், முதற் பாவலருமான வள்ளுவப் பெருந்தகை தமது பொய்யா மொழியான தமிழ் மறையாகிய பொதுமறையாம் அறம்-பொருள் இன்பம் என்ற முப்பாலைக்கொண்ட அமுதசுரபியாம் திருக்குறலில் பொருட் பால் அங்கவியல் பகுதியின் இறுதி அமைப்பில் மருந்து என்னும் மாண்பான தலைப் பிட்டு வரும்பத்து குறள் பரவிலும் கீழ்க்கண்டவாறு பாடி சித்தமருத்தும், அன்றும் இன்றும் இருக்கிறது என்றும் இருக்கும் என்பதை அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளதை சித்த மருத்துவத்தின் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்ளாதார் தெரிந்து கொள்வார்களாக. அவை வருமாறு :

1. மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்  
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

(இதன் பொருள்) உண்ணும் உணவு குறைவதாலும் கூடுவதாலும் வாதம்-காற்று, பித்தம்-நெருப்பு, ஐயம்-சுபம், நீர் ஆகிய முப்பிணிகளும் உண்டாகலாம்.



2. மருந்து என வேண்டாவானம் யாக்கைக்கு  
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்

(இ-ள்) முன் உண்ட உணவு முற்றிலும் சீரணமான நிலை தெரிந்துபின் உணவு உட்கொண்டால் உடலுக்கு மருந்து என்பதே வேண்டாம்.

3. அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃது உடம்பு  
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் மஃது

(இ-ள்) முன் உண்பது முற்றிலும் சீரணமாகிய நிலை தெரிந்து பின் உண்பதை சீரணமாகும் அளவுக்கு உண்டு வரின் உடல் நோயனுகாமல் நீண்டநாள் விளங்கி இம்பை இன்பத்தை அனுபவிப்பதுடன் மறுமை இன்பத்தையும் அடையத்தக்கனவாய் இருக்கும்.

4. அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து

(இ-ள்) உண்ட உணவு அற்றதறித்து பின் பசி அதிகப் படும் வேளையில் வாதம்-பித்தம்-சிலேத்துமம் ஆகிய நோய்களை விளைவிக்காதனவற்றை உண்க! ஒன்றிற் கொன்று விடத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை மனம் போல உண்டு உணவை நஞ்சாக்கிக் கொள்ள வேண்டாம்.

5. மாறுபாடு இல்லாத உண்ட மறுத்து உண்ணின்  
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

(இ-ள்) மாறுபாடு விரோதம் இல்லாத உணவினை உட்கொண்டால் எப்பிணிகளும் வந்து உயிருக்கு துன்பம் தராது.

6. இழிவறிந்து உண்பான் கண் இன்பம் போல  
நிற்கும் கழிபேர் இரையான் கண் நோய்

(இ-ள்) தாழ்ந்தவெனத் தெரிந்தும் வில்ங்கினம் போல் இரை உணவு எடுப்பானிடத்தில் வாதம்-பித்தம்-சிலேத்துமம் என்ற முப்பிணிகளும் ஏகாமல் இன்புற்றி இருக்கும்.



7. தீயன வன்றித் தெரியான பெரிது உண்ணின்  
நோய் அளவின்றிப்படும்

(இ-ள்) ஆய்வில்லாமல் தீதுதரும் நிலைதெரியாமல்  
காலத்திற்குப் புறம்பான உணவுகளை அதிகமாய் உண்  
போனிடத்தில் நோயும் அதிகமாய் வளரும்.

8. நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

(இ-ள்) மருத்துவ அறிஞர்கள் நோயின் நிலையை  
நோக்கி அது வந்த காரணம் தெரிந்தும், தெளிந்தும்  
அதனை தணிப்பிக்கத்தக்க மருந்துகள் செய்க

9. உற்றான் அளவும் பிணி அளவும் காலமும்  
கற்றான் கருதிச் செயல்

(இ-ள்) ஆயுளைப்பலப்படுத்தும் சித்தமருத்துவத்தைக்  
கற்றுணர்ந்த மருத்துவ அறிஞர்கள் ஆதாரன் நோயுற்  
றோன் வயது உணவு காலம் வேதனை, உறுதி பிணி  
அளவு-சாத்தியம் அசாத்தியம் ஆரம்பநிலை நடுநிலை.  
இறுதி நிலை ஆகியவற்றை நன்கு தெளிந்து மருத்துவ  
நூல்களை நன்றே ஆய்ந்து மருந்து செய்க.

10. உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்வா  
னென்று அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து

(இ-ள்) மருத்துவக்கலை என்பது நோயாளி, மருத்துவர்  
மயுந்து, மருந்தை காலம் தவறாமல் கொடுக்கும்  
செவிலியர் (செவிலியர்-வளர்த்ததாய் அக்காள்) ஆகிய  
நான்கு பிரிவினைக் கொண்டது. அடுத்து நோயாளி  
கடமைகள் நான்காவன, பொருள் வளம், மருத்துவர்  
வழி நிற்பல். நோயின் நன்மை உணர்ந்து நிற்பல்,  
மருந்தால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பொருத்தல் ஆகிய  
வையாகும். மேலும் நோயைத் தீர்க்க வல்லாரின்  
திறன்கள் நான்காவன பிணி கண்டு பயப்படாமை,  
நுட்ப அறிவுடைமை நோயினைத் தீர்க்கும் திறனுடை  
மை, மனம்-சொல்-உடல் தூய்மையாய் இருத்தல்.



இம்மாதிரி திருவள்ளுவப் பெருமானால் பாடப்பெற்ற சித்த மருத்துவம், செந்தமிழ் நாட்டின் தெய்வீக மருந்து மாய், பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே வாழ்த்த பதி ணைன் சித்தர்கள் பல்பைந்தமிழ் மருத்துவம் பாங்காக வளர்க்கப்பட்டிருந்தது.

இப்படியாக சித்த மருத்துவம் சீராக வளர்க்கப்பட்டு இருந்த காரணத்தினால்தான் முதல்பாவலர் முத்தமிழர் கண்ட சித்த மருத்துவத்திற்கு திருக்குறள் பொருட்பால் அங்கவியல் பகுதியில் அழகாக ஆய்வு செய்து 'மருந்து' என்னும் தலைப்பிட்டு சித்த மருத்துவத்திற்கே உரிய தான முப்பிணியென்றவாத-பித்த சிலேத்துமத் தன்மை களையும் தெள்ளத் தெளிவாய் விளக்கி வையகம் அறியு மாறு செய்துள்ளார்.

இத்தகு பெருமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்தின் சேய்களாக ஆயுர்வேத மருத்துவமும் யூனானிமருத்துவ மும் பிறந்து அக்காலத்தில் ஏற்பட்ட அரசியல் மாற்றங் களுக்கேற்ப தன்னை பலமுடையதாகவும், வளமுடைய தாகவும் ஆக்கிக்கொண்டு இந்திய உபகண்டத்தின் பல்வேறு பாகத்திலும் முறையே கல்லூரிகளையும் மருத்துவ விடுதிகளையும் அமைத்துக் கொண்டுள்ளது.

இவை இவ்வாறிருக்க அன்னிய ஆட்சி காரணமாய் அருந்தமிழ் சித்த மருத்துவம்தான் பிறந்த மண்ணிலே பேணுவாரற்று அழியும் தருவாயில் இருந்து மீகாண்டு டிருந்த வேளை தென்பாண்டி நாடான திருநெல்வேலி, நாஞ்சில் நாடு உள்ளிட்ட கோட்டை மருத்துவர்களும் தமிழ்நாடு முழுமையுமுள்ள குறுநில மன்னர்களும் வளர்ச்சிப் பணி செய்து சித்த மருத்துவத்தைச் காத்து வந்தார்கள். இஃதென்பின் நீதிக்கட்சி பிரமுகர் பல ராலும், பண்டித எஸ்.எஸ். ஆனந்தம் மற்றும் பல சித்த மருத்துவ அறிஞர்கள் பலராலும் சித்த மருத்துவத்தை சீராக வளர்க்கும் பணி உருவாகி வளர்ந்து வந்தது. இதன்பின் சித்த மருத்துவர்கள் ஒரே சங்கத்தின் கீழ் செயல்படாமல் ஆளுக்கொரு சங்கம் வைத்து ஒவ்வொரு வரும் தான் சொல்வதும் செய்வதுந்தான் சிறந்ததென அரசினருக்கு அறிவித்து கழக அரசு வந்த பின் சித்த மருத்துவத் துறைக்கு செய்ய விருக்கும் சித்த மாற்றங்களை நல்ல செயல்களை செய்ய



விடாமல் பாலுக்கும் காவல் பூனைக்கும் தோழன்' என்ற நிலையில் சிலர் சித்தமருத்துவ வளர்ச்சி நிலையில் தேவை இல்லாத திடீர் திருப்பங்களை உண்டு பண்ணி வருகிறார்கள். இந்த நிலை நீங்க தமிழ்நாடு அரசு விழிப்புடன் சுறுசுறுப்பாய் செயல்பட்டால், சித்த மருத்துவம் உலகப் புகழ்பெறும் என்பது உறுதி.

உலகெல்லாம் அன்புவோங்கி

ஒருமைப்பாடுயர்த வாழ்க!

நலமுடன் வளங்க ளோங்கி

நற்றிமிழ் வையம் வாழ்க!

ஃ ஃ ஃ ஃ

நன்நலம் வளர்க! வாழ்க!!

நற்சித்த மருத்துவம் எனச்சொல்லும்

“நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம், என்றென்றும்

சற்குரு சித்தருள் முதல் சித்தன்

தவச்சிவன் முருகன் திருவருளால்

அற்புதர் அருட்பெருஞ் சித்தர்மணி

ஆறுமுகநாதர் படைத்தளித்த

நற்சித்த மருத்துவம் மக்களிடே

நன்நலம் வளர்த்து வாழியவே,

... ..

பதினென் சித்தர்காதி போற்றி

“சித்தமருத்துவம் என்னும் நல்வாழ்வுக் களஞ்சியம்”

நிறைவானது,

ஃ ஃ ஃ

---

சீனிவாச அச்சகம், குளை, சென்னை - 112





புதிதான புத்தகம்

[illegible]

சனநாயக சிந்தனை பற்றி எழுதின

67, T.K. Road, 1st Floor, Changanassery - 695 014.  
Ph. 0471-251111, 251112 - 251113